

# 4 TIPS TIL SQUAT CHALLENGE

1. Lav squats sammen med dine kollegaer, samme tid og samme sted hver dag. I kan efterfølgende lave flere forebyggende øvelser sammen.
2. Mærk efter i dine led og gå ikke længere ned end det føles godt i knæ og ryg. Dine muskler må gerne syre og være ømme. Hold dog pause, hvis det gør stikkende ondt et bestemt sted i musklen.
3. Hvis du er ved at bakke ud af Squats Challenge, så fordel antallet af squats ud på hele dagen. Eller lad være med at gå helt så dybt i squaten.
4. Hold dine ben i gang ved at stå eller gå i ca. 10 min efter du har lavet squats. Dette øger blodgennemstrømning, og tilfører ilt til musklerne.

## Sådan laver du en korrekt squat



Hold din ryg og lænd ret og spænd i maven.

Sørg for at føre hoften tilbage, som når du sætter dig på en stol.

Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Hold knæene tilbage, så de flugter med tæerne.

