

# 5 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. Ved de første 10 gentagelser, gå da kun ned til 45 grader, som manden på billedet.
3. Dine muskler må gerne syre og være ømme. Hold dog pause, hvis det gør stikkende ondt et bestemt sted i musklen.
4. Hvis du er ved at bakke ud af Squats Challenge, så fordel antallet af squats ud på hele dagen.
5. 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.

