

## Teknik Liste - Squat

1. Venstre hånd på med ringe finger på ringen, her efter højre hånd. Tommelfinger over stangen.
2. Gå under stangen, tag højre ben ind under først, og placer stangen lidt længere nede ved "hylden".
3. Tag nu venstre ben med ind under så jeg står med smal stand.
4. Spænd i ryggen ved at trække albuerne mod hinanden og læs hele øvre ryg fast.
5. Stangen skal ligge korrekt på ryggen og så "trækkes" ud mod enden af racket.
6. Kig let op, og træk luft ind i maven
7. Træk hagen ind / dobbelthage
8. Spænd i hele kroppen.
9. Løft stangen roligt lige op fra racket. Hav fuld kontrol.
10. Gå et kort skridt tilbage med højre ben, her efter venstre ben til jeg står lige .
11. 3 og sidste skridt er med højre ben for at justere bredden.
12. Bredden bør have hælene Ca under hoften til lidt ud for. (Klassisk) for udstyr skal bredden være lidt større
13. Lidt vinkel på fødderne
14. Spænd til på samme måde som ved udgangen og træk stangen hårdt ned i ryggen.
15. Hold tryk på midt/bagfod og ud til siderne af foden.
16. Send knæene frem uden at de falder ind. Sørg for at nedadgående fase er kontrolleret.
17. I takt med mere dybde sendes knæene ud til siden for at skabe plads i bunden.
18. I bunden holdes kontrollen og først kort efter vender gives der fuld gas.
19. Hold altid brystet højt under hele løftet!!!