

## Øvelse 1. Knebøy

Knebøy er en øvelse som involverer i hovedsak muskler i beina, ryggen og magen. Å trene knebøy kan gjøre aktiviteter som å reise og sette seg, gå tur, gå i trapper og å bære tyngre gjenstander lettere.



### Instruksjon

- Plasser føttene lett utoverrotert i litt bredere enn hoftebreddes avstand.
- Sett deg så langt ned på huk du greier, med hele fotsålen i gulvet, og mesteparten av tyngden på bakre del av foten gjennom hele bevegelsen.
- Strekk kroppen helt ut for hver gang du reiser deg opp.
- Prøv å beholde ryggens naturlige krumninger gjennom hele bevegelsen.
- For å gjøre øvelsen tyngre ved behov kan du bruke ekstra vektbelastning i hendene eller på nakken.

### Muskelgrupper som trenes

Forsiden av lårene, setemuskulaturen og nedre del av ryggen.