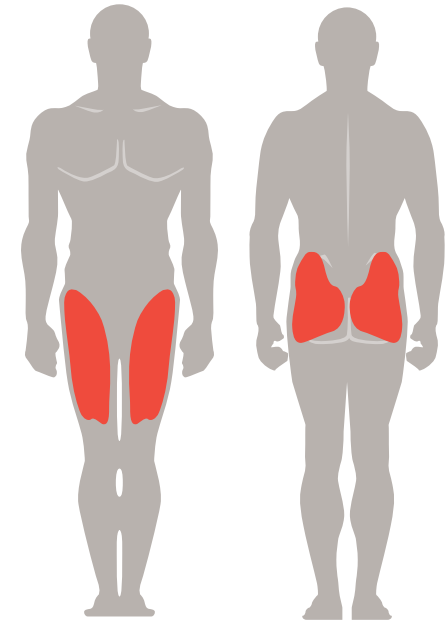


# 16 KNÆBØJNING - SQUAT



1. Stå ret op med afslappede skuldre.

2. Bøj i knæene, mens du svinger armene frem, enden bagud og overkroppen fremover.

3. Hold et naturligt svaj i ryggen, når du bøjer knæene.

Øvelsen styrker dine ben og baller, og du får samtidig pulsen op.