

# Den perfekta squatchecklistan



SUSSIS  
FITNESS

-sedan 2008-



Använd den här checklistan för  
att se till att din knäböj är  
korrekt under dina 3-minuters  
rörelsepauser.  
En perfekt knäböj hjälper dig  
att maximera  
muskelengagemang och hålla  
dina leder säkra.

# Perfekt Squat



# Den perfekta squatchecklistan

- ☐ **Fötter axelbredd isär**  
Stå med fötterna ungefär axelbrett isär. Peka tårna något utåt (ca 15–30 grader).
- ☐ **Vikt i hälarna**  
Håll din vikt fördelad genom hälarna, inte tårna. Du ska kunna vicka fritt med tårna.
- ☐ **Engagera din kärna**  
Spänn din kärna som om du är på väg att få ett lätt slag i magen. Detta håller din ryggrad stabil och hjälper till med balansen.
- ☐ **Bröstet upp och ryggen rak**  
Håll bröstet upplyft och ryggen rak. Undvik att runda ryggen – låtsas att du balanserar en bok på huvudet.
- ☐ **Gångjärn vid dina höfter**  
Börja med att trycka höfterna bakåt, som om du sitter i en stol. Detta hjälper dig att hålla knäna i linje med tårna.
- ☐ **Knäna ut**  
När du sätter dig på huk, se till att dina knän följer över tårna, inte viker in. Föreställ dig att du försiktigt trycker dem utåt.
- ☐ **Sänk till parallell (eller under)**  
Sänk ner kroppen tills låren är åtminstone parallella med marken. Om du kan gå lägre utan att kompromissa med formen är det ännu bättre.
- ☐ **Håll bröstet uppe**  
Se till att din bröstkorg stannar upp och inte sjunker framåt när du går ner.
- ☐ **Kör genom hälarna för att stå**  
Tryck igenom hälarna för att stå upp igen, rätta ut benen och klämma ihop dina sätesmuskler på toppen.
- ☐ **Fortsätt andas**  
Andas in när du sänker dig och andas ut när du trycker upp. Stadig andning håller dig avslappnad och hjälper till med kontroll.



# Tips för framgång

## Djupet är viktigt

Sikta på att få höfterna under knäna, men offra inte formen för djupet.

## Räcker ut för balans

Du kan hålla händerna framför dig eller knäppta vid bröstet för bättre balans.

## Spegelkontroll

Om möjligt, öva på att sitta på huk framför en spegel för att kontrollera din form.

Dessa signaler hjälper dig att få ut det mesta av dina knäböj under dina rörelsepauser. Säker och effektiv form säkerställer att du maximerar muskelengagemang och skyddar din kropp från skador.

