

# Frisklivssti

---

## Knebøy



1. Utgangsposisjon



2. Sluttposisjon

Stå med beina i skulderbreddes avstand. Ha vekten på helene, bøy i knær og hofter. Skyv rumpa ut og tenk deg at du skal sette deg ned på en stol. Senk deg rolig ned mot stolen så langt du kan, og press opp igjen. Husk alltid at knærne skal peke i samme retning som tærne. En fin øvelse for lår og rumpe.

**Forslag:** 10-12 repetisjoner, repeter 2-3 ganger.