

Dype knebøy er effektivt for å forebygge knesmerter



Knebøy er en viktig øvelse for å trene opp sete og lårmuskulatur. I kombinasjon med andre baseøvelser som markløft, hiptrust og utfall har du et godt grunnlag for å bygge opp god og solid styrke i lår og bena. Riktig knebøyteknikk, med dype knebøy, vil kunne gi deg betydelig sterkere rumpe, lår, ryggstrekker og økt stabilitet i ryggen. Du vil også få betydelig mer fleksibilitet i ankler, hofter og i torakalryggen (brystryggen).

Selv om det er veldig kjent at knebøy er essensielt for muskeloppbygging, så eksisterer det fortsatt myter om at det å ta dype knebøy er skadelig både for knærne og ryggen. Ved riktig knebøyteknikk stemmer ikke dette, og faktisk viser studiene at dype knebøy er noe av det beste du kan gjøre for å forebygge rygg, hofte og kneplager. Dersom du kun bøyer til 90

grader vil du gå glipp av det store resultatet som dype knebøy kan gi, for mye av muskelaktiviteten skjer nemlig når du senker rumpa nesten til gulvet (eller gresset).



Kneledd som utsettes for mye krefter/belastning er mer utsatt for slitasje. Det er derfor gunstig å prøve å unngå for mye belastning gjennom kneet når man gjør disse øvelsene. I følge en samleartikkel fra 2013 fant forskerne ut at stresset mellom kneskålen og lårbenet var aller størst ved 90 grader og ble betydelig redusert jo dypere knebøy som ble utført ([1](#)). Studiet konkluderte også med at en slik dyp knebøy heller ikke var skadelig for menisk, korsbånd og ligamenter i kneet.

Dette støttes av et annet studie fra 2004, der forskere fant at belastningen på det fremre korsbåndet var størst ved 30 graders fleksjon og det bakre korsbåndet hadde størst belastning ved 90 grader fleksjon i kneet. Begge korsbåndene blir utsatt for minst stress ved 150 grader fleksjon i kneet, altså ved dype knebøy ([2](#)). Dette vil si at det er betydelig bedre å ta lettere vekter og heller komme dypt nok ned, enn å

trene med tunge vekter uten å klare å ta dype knebøy.



Lær deg riktig knebøyteknikk

For utrente er det lurt å starte med knebøy uten vekter slik at du lærer deg riktig knebøyteknikk før du begynner å legge på tunge vekter på stangen

- Det første du starter med er å ha hoftene noe rotert utover slik at føttene peker litt på skrå ut til siden. Stå bredbeint med beina litt bredere enn skuldrene. Bruk sko uten demping, minimalistiske sko eller barfot.
- Dra skuldrene ned og bakover mens du dytter brystbenet opp. Ta deretter et godt pust inn slik at du strammer magemusklene og skaper en kraftig buktrykk som du holder under hele øvelsen.
- Sett deg rolig ned på huk slik at rompa er på samme nivå som knærne, men helst lavere. Det er viktig at du presser rompa bakover slik at knærne ikke stikker fram foran tærne. Du skal holde en naturlig svai i ryggen

under hele øvelsen, men stoppe når korsryggen din begynner å krumme (få noen til å hjelpe deg med dette).

- Når du skal opp, presser du ned i gulvet med hælene og strekker ut i knær og hofter. Det er viktig at du presser knærne utover og strammer godt til i rompemuskelen. Pust ut når du begynner å nærme deg å komme opp. Noen føler at de presterer bedre når de lager litt gryntelyder, og dette er selvsagt innafor (hvis ikke treningsenteret har egne regler for dette selvsagt).



Kommer du ikke helt ned i dype knebøy?

Hvis du ikke kommer helt ned uten å krumme ryggen eller at hælen løfter seg, så kan det være flere grunner til dette.

- Ustabil kjernestabilitet/dårlig buktrykk
- Stramme hoftefleksormuskulatur

- Stramme leggmuskler
- Stram brystrygg
- Ikke optimal aktivering av gluteus medius og minimus
- Stram tensor fascia latae og/eller iliotibialbåndet (senebåndet på utsiden av låret).

Se under for god knebøyteknikk

Hvis du ønsker å begynne med dype knebøy, anbefaler vi at du tar kontakt med en kyndig trener, feks personligtrener, fysioterapeut eller vektløfter, som kan lære deg riktig knebøyteknikk.