

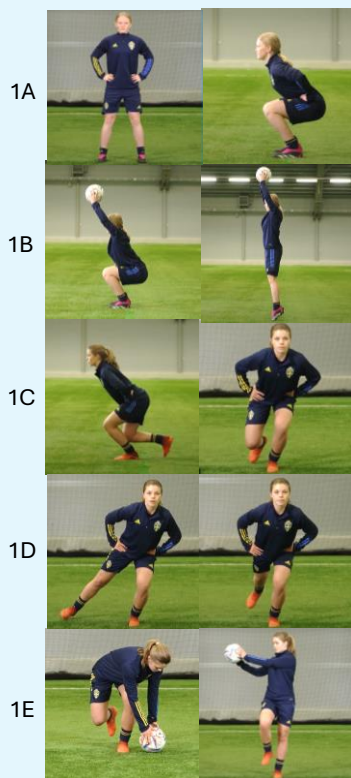
KNÄKONTROLL+

Uppvärmning (ca 5 min) genomförs före Knäkontroll+övningar. **Knäkontroll+ genomförs 30-60 s per övning/per sida** (ca 8-15 repetitioner) i **2 set** (totalt 10-15 min). Välj en variant av **samtliga 6 övningar** med lagom svårighetsgrad. Övning 4-6 kan med fördel läggas i slutet av träningen då de har mer fokus på styrka. Tänk på **god teknik**. Enskilda övningar är ordnade från lätt till mer avancerad. Par- & gummibandsövningar används gärna som variation.

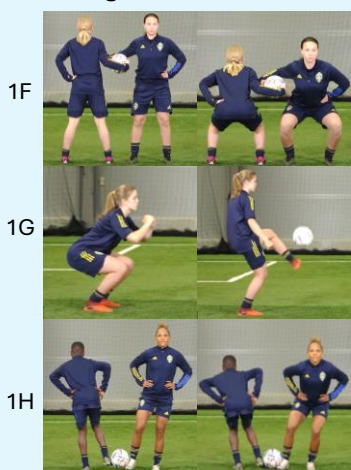
1. Knäböj

Styrka och rörlighet över flera leder, och balans. Långsam rörelse med god knäkontroll.

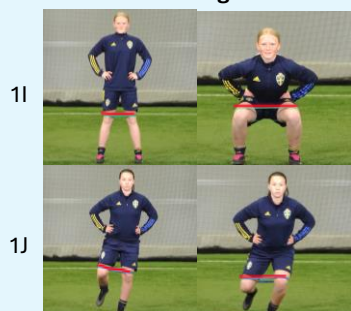
Enskilda övningar 1A-1E



Parövningar 1F-1G



Gummibandsövningar 1I-1J



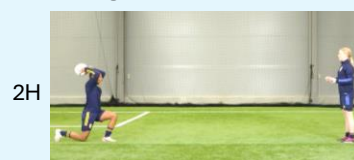
2. Utfall

Knäkontroll och styrka i bål och ben. Långsam rörelse med god bål- och knäkontroll.

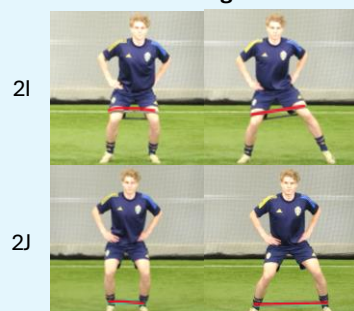
Enskilda övningar 2A-2G



Parövning 2H



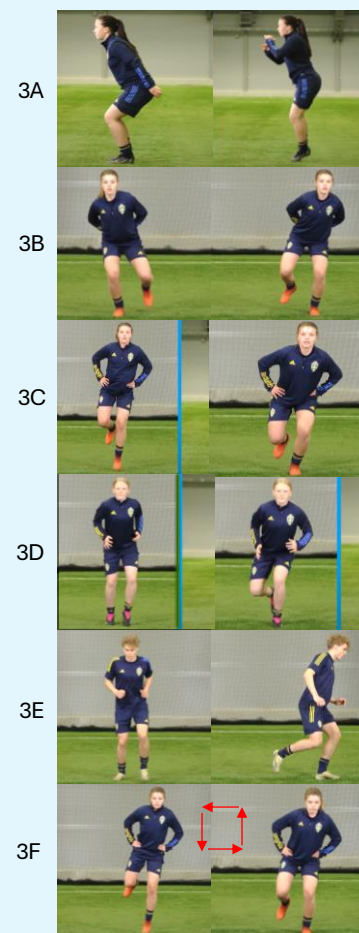
Gummibandsövningar 2I-2J



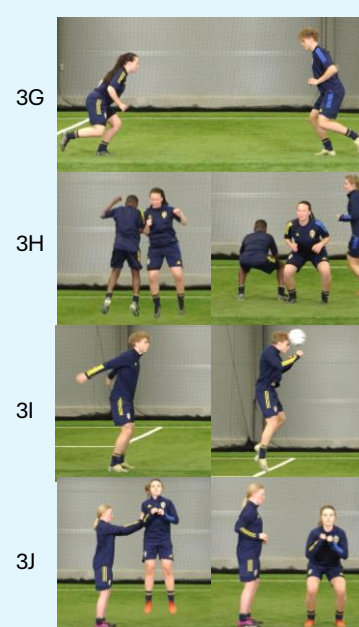
3. Hopp/landning

Mjuka dämpade landningar med god bål- och knäkontroll. Knä och fot pekar i samma riktning.

Enskilda övningar 3A-3F



Parövning 3G-3I

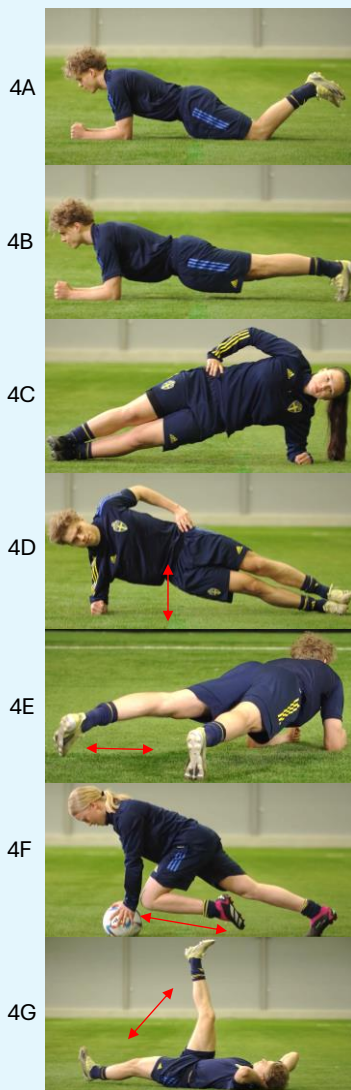


KNÄKONTROLL+

4. Styrka bål

Bålstyrka och bålkontroll. Neutral svank och god hållning

Enskilda övningar 4A-4G



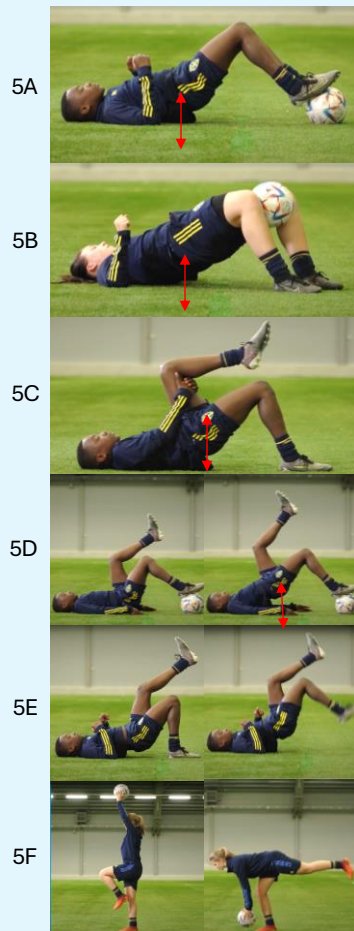
Parövningar 4H-4J



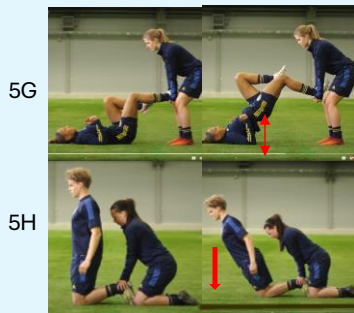
5. Styrka baksida lår

Stärka baksida lår, rumpa och bål. Långsamt tempo.

Enskilda övningar 5A-5F



Parövning 5G-5H



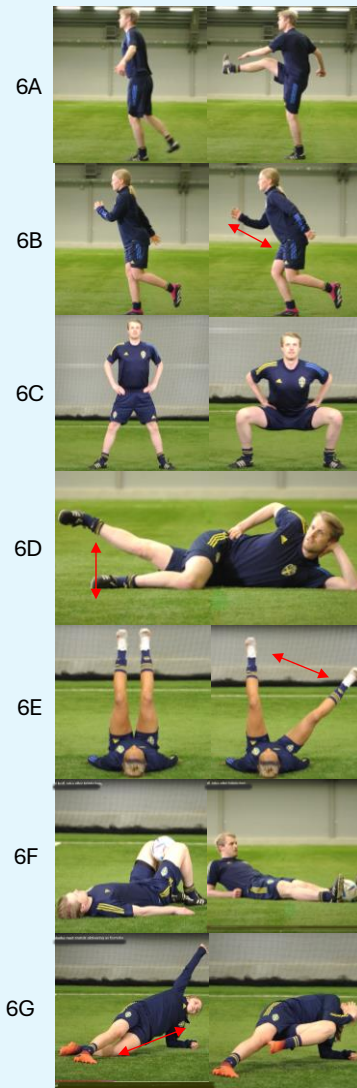
Gummibandsövningar 5I-5J



6. Styrka lårsken

Styrka och kontroll ben och bål med fokus på lårsken. Långsamt tempo, god hållning

Enskilda övningar 6A-6G



Parövning 6H-6I



Gummibandsövningar 6J

