

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). Tänk på **god teknik**.

1. Knäböj

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



1J Enbensknäböj med gummiband ovan knän

2. Utfall

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



2G Utfallshopp

3. Hopp/landning

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



3F Enbenshopp i kvadrat

4. Styrka bål

Bålstyrka och bålkontroll. Neutral svank och god hållning.



4F Hög plank på boll med knäuppdrag

5. Styrka baksida lår

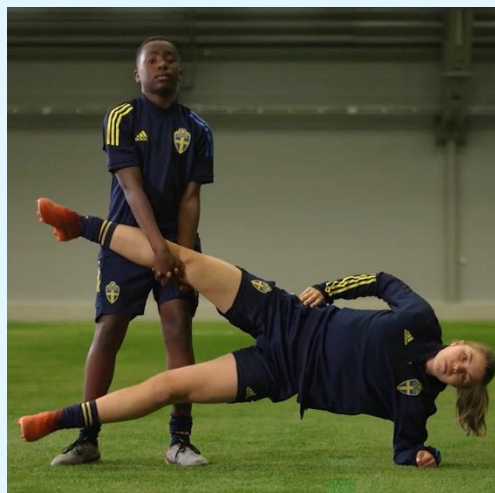
Stärka baksida lår, rumpa och bål. Långsamt tempo.



5H Parövning. Nordic hamstrings

6. Styrka ljumske

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



6H Parövning. Copenhagen adduction, kort hävarm