

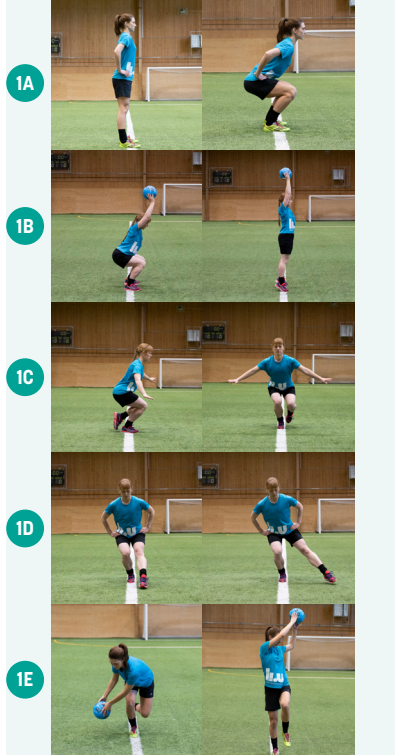
# KNÄKONTROLL+

**Uppvärmning** (ca 5 min) genomförs före Knäkontroll+övningar. **Knäkontroll+** genomförs **30-60 s per övning** (ca 8-15 repetitioner) i **2 set** (totalt 10-15 min). Välj en variant av **samtliga 6 övningar** med lagom svårighetsgrad. Tänk på **god teknik**. Enskilda övningar är ordnade från lätt till mer avancerad. Par- & gummibandsövningar används gärna som variation.

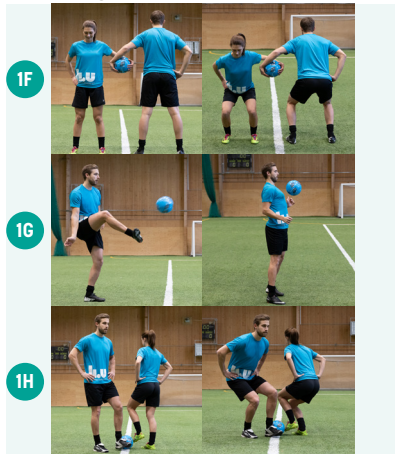
## 1. Knäböj

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

### Enskilda övningar 1A-1E



### Parövningar 1F-1G



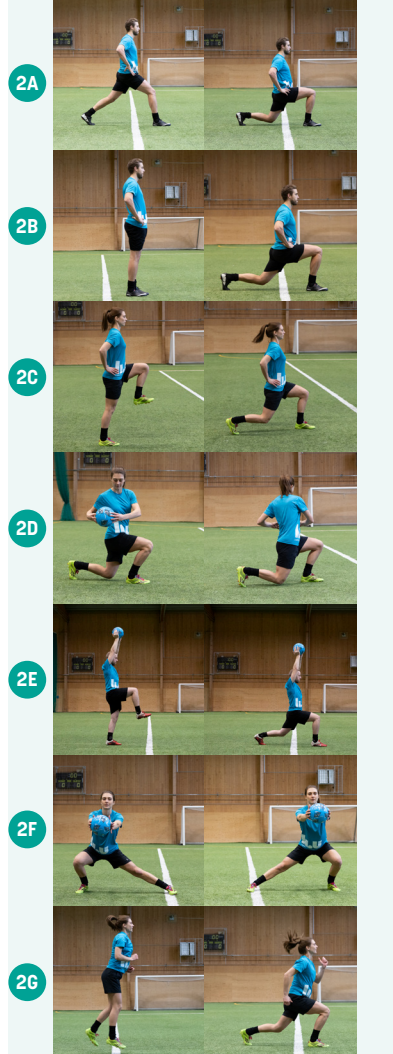
### Gummibandsövningar 1I-1J



## 2. Utfall

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

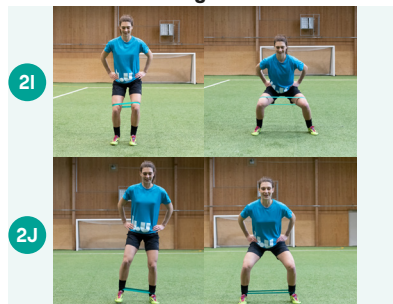
### Enskilda övningar 2A-2G



### Parövning 2H



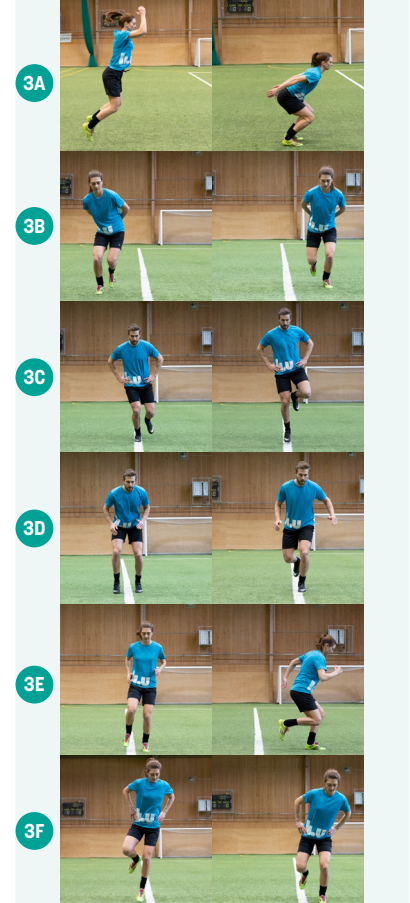
### Gummibandsövningar 2I-2J



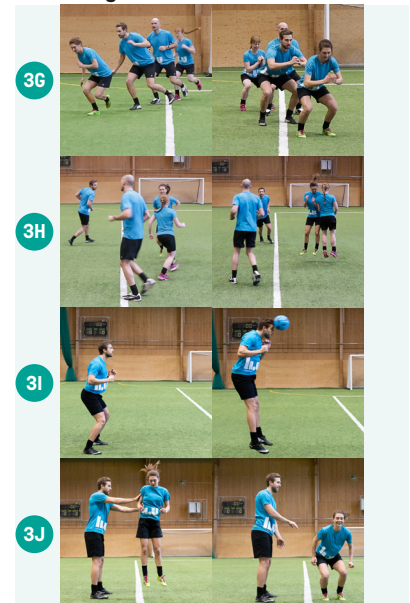
## 3. Hopp/landning

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

### Enskilda övningar 3A-3F



### Parövningar 3G-3J





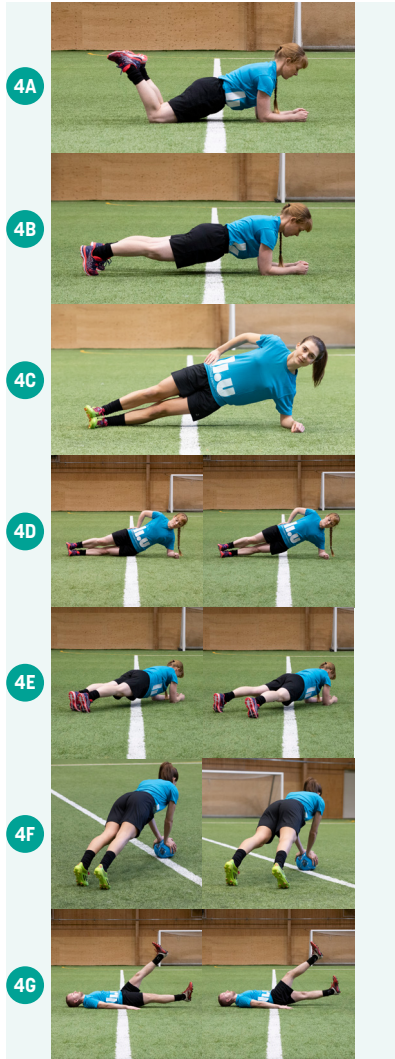
# KNÄKONTROLL+

**Uppvärmning** (ca 5 min) genomförs före Knäkontroll+övningar. **Knäkontroll+** genomförs **30-60 s per övning** (ca 8-15 repetitioner) i **2 set** (totalt 10-15 min). Välj en variant av **samtliga 6 övningar** med lagom svårighetsgrad. Tänk på **god teknik**. Enskilda övningar är ordnade från lätt till mer avancerad. Par- & gummibandsövningar används gärna som variation.

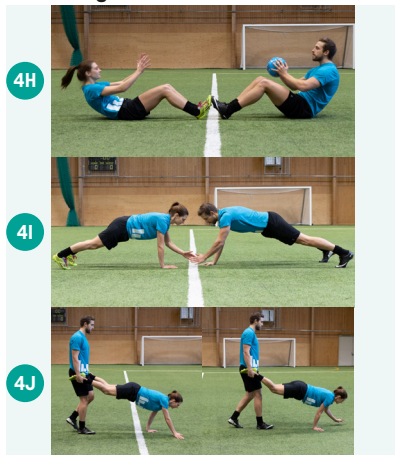
## 4. Styrka bål

Bålstyrka och bålkontroll. Neutral svank och god hållning.

### Enskilda övningar 4A-4G



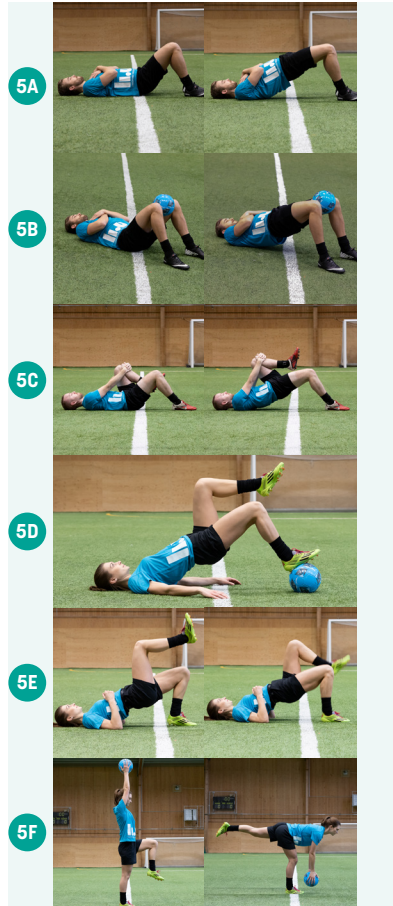
### Parövningar 4H-4J



## 5. Styrka baksida lår

Stärka baksida lår, rumpa och bål. Långsamt tempo.

### Enskilda övningar 5A-5F



### Parövningar 5G-5H



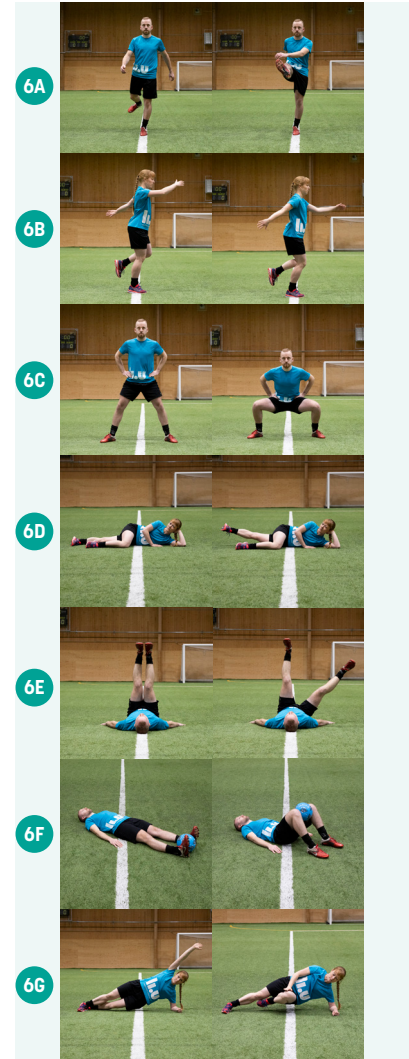
### Gummibandsövningar 5I-5J



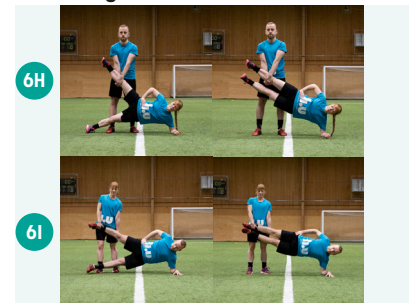
## 6. Styrka lumske

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

### Enskilda övningar 6A-6G



### Parövningar 6H-6I



### Gummibandsövning 6J

