

Fysschema – Knäkontroll

Syfte: Förebygga knäskador, stärka stabilitet och kontroll.

Tid: Ca 15–20 min, 2–3 gånger per vecka.

Utrustning: Matta, ev. Miniband och en fotboll

Knäböj med fokus på knälinje

- **Utförande:** Stå höftbrett, böj knäna till ca 90°, se till att knäna pekar rakt över fötterna (inte inåt).
- **Reps:** 3 x 10
- **Tips:** Håll blicken framåt, spänn bålen.



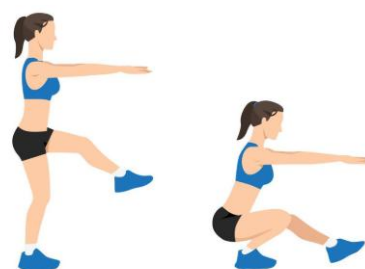
Utfallssteg framåt

- **Utförande:** Kliv fram med ett ben, böj båda knäna till ca 90°, håll knät stabilt över foten.
- **Reps:** 3 x 8 per ben
- **Tips:** Undvik att knät faller inåt.



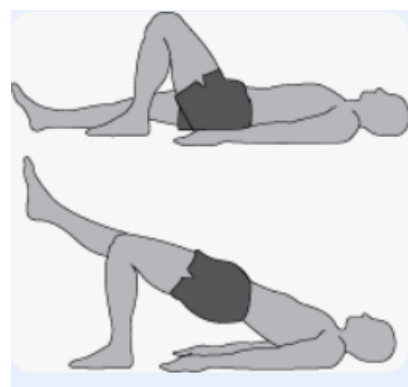
Enbensknäböj

- **Utförande:** Stå på ett ben, böj lätt i knät och gå ner kontrollerat, håll höften rak.
- **Reps:** 3 x 6 per ben
- **Tips:** Börja med liten rörelse, öka när kontrollen finns.



Höftlyft med ett ben

- **Utförande:** Ligg på rygg, fötterna nära rumpan, lyft höften uppåt. Sträck ett ben rakt och håll höften stabil.
- **Reps:** 3 x 8 per ben
- **Tips:** Spänn rumpa och bål.



Sidosteg med miniband

- **Utförande:** Placera miniband ovanför knäna, böj lätt i knäna, ta steg sidledes.
- **Reps:** 3 x 10 steg åt varje håll
- **Tips:** Håll knäna stabila, spänn bälten.



Balans på ett ben med bollkast

- **Utförande:** Stå på ett ben, kasta och fånga boll med en kompis eller mot vägg.
- **Tid:** 3 x 30 sek per ben
- **Tips:** Knät ska vara lätt böjt och stabilt.

