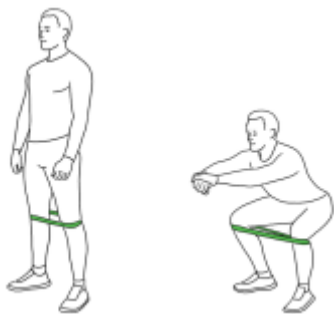




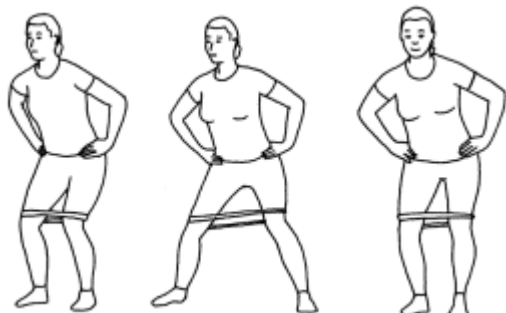
IBK Östhammar Innebandy



1. Benböj med miniband

Pressa ut knäna, håll bandet spänt

10 ggr



2. Gång i sidled med miniband

Håll bandet spänt, lätt böjda knän

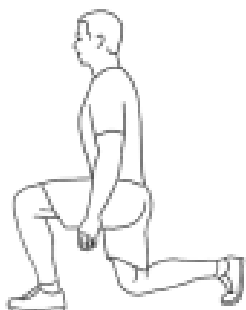
10 steg i sidled och tillbaka



3. Upphopp med miniband

Med mjuk landning, håll ut knäna hela tiden

10 ggr



4. Utfallssteg framåt

Håll ut knät, låt det inte falla in

10 steg / ben



5. Enbensböj mot läktaren

Håll knät stilla och stadigt

10 ggr / ben



6. Tåhävning 1 ben

Utan stöd, upp högt, vila ej mellan, gör långsamt

10 ggr / ben

Syfte med knäkontrollsträning:

Minska knäbesvär och minska risken för knäskador.

Knän som faller in vid löpning, benböj, landning, sidledsförflyttningar och inbromsningar – har större risk att skadas eller få ont.

Börja med övning 1,2 och 6. De är enklast och svårast att göra ”fel”.

När knäkontrollen blir bättre i laget, kan ni lägga till upphopp, utfallssteg och enbensböj (övning 3, 4 och 5).

Gör dessa övningar **i början av träningen**, för att aktivera rätt rörelsemönster och muskler till resten av träningen.

För mer läsning och fler övningar, tips på uppvärmningar och mycket mer – läs på innebandyförbundets hemsida – knäkontroll.

Spelare som har ont i knäna – uppmuntra att göra dessa övningar även om det gör lite ont. Vid kvarstående besvär, sök sjukgymnast för mer hjälp.