



Knäkontroll

Sommarövningar till F2011

Detta program är uppdelat i 3 olika nivåer.

Försök att utmana er själva men det viktigaste är att alla övningar utförs på rätt sätt.

Om man tycker någon övning är för lätt eller för svår så kan man byta ut den till den nivån som man tycker passar.

Om man inte förstår hur man ska utföra en övning så kan man googla på det eller fråga en kompis.

Försök att göra dessa övningar 2-3 gånger i veckan

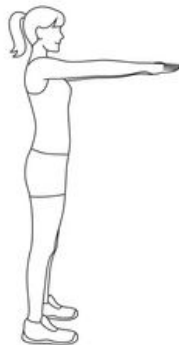
Man ska alltid värma upp innan man gör övningarna.

Uppvärmning

Löpning

- 15-30 minuter i lugnt tempo

Det är ingen tävling utan man ska tänka att man springer i ungefär det tempot som vi brukar springa när vi värmer upp inför match. Kroppen ska bli varm samtidigt som vi tränar konditionen.



1. Knäböj

ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



2. Enbensknäböj

HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

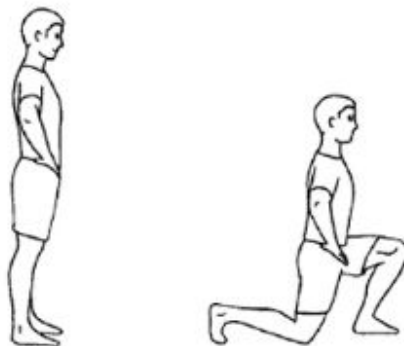
Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam. Gå ner så djupt du kan. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



3. Bäckennyft

BÅDA FÖTTERNA I MARKEN.

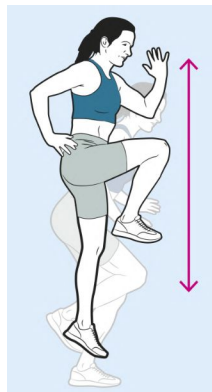
Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



4. Utfallssteg

HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

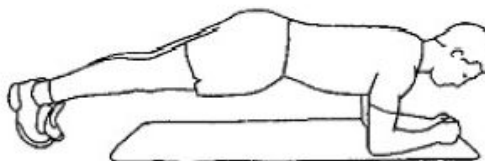
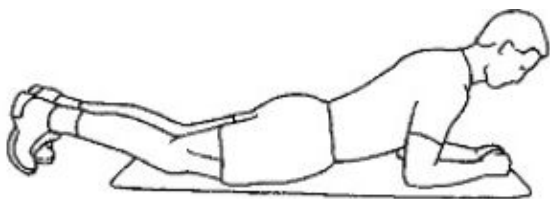
Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Kör varannat ben. Spänn mag och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



5. Hopp och landning

PÅ ETT BEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa tillbaka till utgångspositionen med kontroll i landningen. Hoppa fram och tillbaka med mjuk fin landning och god knäkontroll. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



6. Plankan

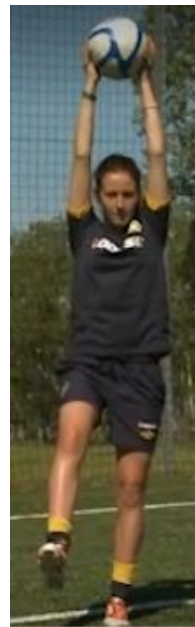
MAGLÄGE PÅ FÖTTER/ALT. KNÄNA OCH UNDERARMAR

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bälen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



1. Knäböj HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmuskeln för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



2. Enbensknäböj RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET.

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäcken i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



3. Bäckenyft EN FOT I MARKEN.

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenyft med god bålkontroll. Spänn magmuskeln och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen.



4. Utfallssteg

MED BÄLROTATION

Stå med raka armar framför kroppen med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg och rotera bollen. Vänster ben ger vänster bälrotation, höger ben ger höger bälrotation. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



5. Hopp och landning

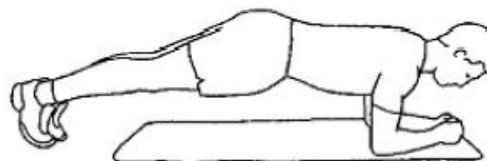
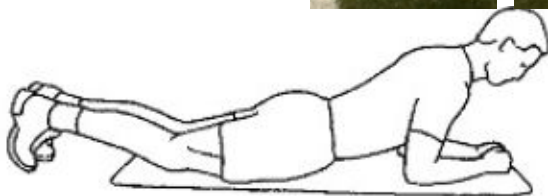
SKRIDSKOHOPP I SIDLED

Stå med fötterna axelbrett och händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning och god knäkontroll. Frys en kort position innan du hoppar tillbaka. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

6. Plankan

MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Ligg på mage. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmuskulerna och lyft upp bäl. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmuskulerna.





1. Knäböj

RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna



2. Enbensknäböj

FOTMARKERING

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och en markering i luften med andra foten klockan 12 - 2 - 4 - 6. Växla ben och upprepa fem gånger/ben. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



3. Bäckenlyft

EN FOT PÅ BOLLEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot på bollen. Dra upp det andra benet mot magen och ha armarna längs sidorna. Vill man utmana, sätt händerna på knäet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa foten mot bollen och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



4. Utfallssteg

I SIDLED MED ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



5. Hopp och landning

UTFALLSHOPP FRAMÅT

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



6. Plankan

MAGLÄGE MED FOTFÖRFLYTNING.

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bälen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Flytta fötterna utåt och inåt växelvis och bibehåll god bålstabilitet. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna bälen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna