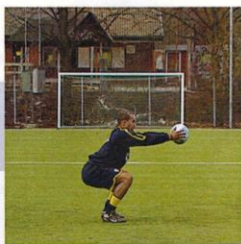


3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



FOTBOLL



A. 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.



B. 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 magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



C. 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.



D. RAKA ARMAR OCH UPP PÅ TÅ

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll och hela fotsulan på båda fötterna skall ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt med stabil rygg. Gå tillbaks till utgångsläget och fortsätt upp på tå och håll kvar en kort stund med god balans och stabil rygg. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



PAR. BOLL MELLAN HÄNDERNA

Gör en djup knäböj med god bålkontroll. Håll bollen mellan er med den ena handen på bollen och den andra handen på höften. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



Spänn magmusklerna för att ge en ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna. Håll ryggen rak.

