

KNÄKONTROLL HEMMA

Så gör du: Kör alla 6 övningar en gång = ca 5 min. Har du tid, kör två varv = ca 10 min. Vila bara kort mellan övningarna. Du behöver inte vara träningsklädd. Du kan göra övningarna samtidigt som du kollar på TV eller liknande.

Viktigast hela tiden:

- **Knät följer fotens riktning**
- **Mjuka landningar**
- **Balans och kontroll före fart**

1. Enbensbalans 30 sek/ben	Stå på ett ben. Dribbla med boll och klubba. Håll höften stilla och knät rakt över foten.
2. Bakåutfall 6/ben	Ta ett steg bakåt och sänk bakre knät mot golvet. Tryck tillbaka till stående. Främre knät ska peka åt samma håll som foten. Balansera på ett ben i övre läget innan du byter fot.
3. Sidoutfall till enbensbalans 5/sida	Kliva åt sidan och sätt dig bak över benet. Tryck ifrån och kom upp på motsatt ben. Frys balansen 1–2 sekunder.
4. Enbensknäböj mot stol 6/ben	Stå framför en stol eller soffkant. Sänk dig kontrollerat på ett ben tills rumpan nuddar lätt och res dig igen. Hjälプ till med händerna vid behov.
5. Skridskohopp – landa och håll 5/sida	Hoppa lugnt i sidled från ett ben till det andra. Landa mjukt och stå helt still i 2 sekunder innan nästa hopp.
6. 90° hopp – landa och håll 4 åt varje håll	Gör ett litet hopp, vrid kroppen 90° och landa på båda fötterna. Böj lätt i knä och höft och frys landningen i 2–3 sekunder.

När det blir lätt: gör rörelserna lite djupare eller hoppen lite längre – men bara om du fortfarande kan hålla knät stabilt och landa mjukt.

Avbryt en övning om den ger tydlig eller skarp smärta.