
Målsättning: Knäkontroll/styrketräning.

Utförande: Träna varje övning 30-45 sekunder. 30-45 sek/sida vid enbent övning.

Träna 3-5 varv.

Fokus på kvalitet i övning och kontroll på knä.



©Physiotools

Knäböj på ett ben

Stå upprätt med ett ben bakom dig i luften.

Gå ned i en knäböj. Håll en rak linje från knät till höften och tårna. Pressa dig tillbaka upp till startpositionen.

Jobba 30-45 sekunder/sida.



Brygga på ett ben

Ligg på rygg med benen böjda.



©Physiotools

Spänn sätesmusklerna och tippa bäckenet bakåt. Lyft bäckenet och sträck ena knät medan du håller låren i linje med varandra. Böj benet och sätt foten på golvet och återgå tillbaka till startpositionen.

OBS: Håll bäckenet horisontellt och ländryggen i neutralt läge.

Jobba 30-45 sekunder/sida.



©Joanne Elphinston

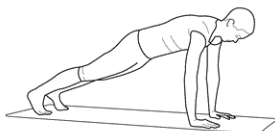
Natural squat

Start: Stå med fötterna på en höftbredds avstånd. Kroppstyngden är centrerad mellan fötterna. Korsa armarna framför dig i axelhöjd och tryck armbågarna lite grann bortåt från dig.

Rörelse: Håll kroppstyngden centrerad mellan fötterna och sänk långsamt kroppen mot golvet som om du skulle sätta dig. Tryck ifrån fötterna för att komma tillbaka upp till startpositionen.

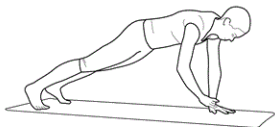
Nyckelord: Kontroll på knän, ej falla in med knäna.

Repetitioner: Jobba 30-45 sekunder.



Planka med klapp

Fyrfotastående, med kroppen i en rak linje. Tryck bröstet lite ifrån golvet och håll ställningen.



©Physiotools

Flytta vikten till ena armen och klappa armen med din andra hand. Försök hålla övre ryggen i denna ställning (tryck ordentligt mot golvet med armen du stöder på) och håll bäckenet så rakt som möjligt. För vikten tillbaka på båda armarna och upprepa med andra sidan.

Jobba 30-45 sekunder.



©Physiotools

Utfallssteg med överkroppsfällning.

Stå i gångstående.

Ta ett steg framåt med hö fot och fäll överkropp fram med kontroll, pressa tillbaka.

Gör samma med andra foten. Kontroll på knän.

Jobba 30-45 sekunder.



©PhysioTools

Stå på ett ben, händerna vid midjan och föreställ dig att du har en linje på golvet intill dig.

Hoppa i sidled fram och tillbaka över linjen på ett ben.

Landa mjukt på trampdynan och håll foten i marken så kort tid som möjligt.

Fokus på kort tid i marken och fjädrande hopp med framfoten.

Jobba 30-45 sekunder.
