

KNÄKONTROLL

Grundövningar.



Varje övning skall göras 8-15 gånger i tre omgångar!

1. **KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN.** Stå axelbrett, gör en knäböj med kontroll, dvs. hela fotsulan ska ha kontakt med underlaget. Knäna ska gå rakt över fötterna.



- 2. ENBENSKNÄBÖJ. Händerna på höfterna.
Gör en knäböj med en god kontroll på knäet.
Rörelsen ska vara långsam med en mjuk
vändning. Viktigt att knäet går över foten.**



3. **BÄCKENLYFT.** Båda fötterna i underlaget. Ligg på rygg med böjda knän. Lyft rumpan, håll stadigt upp och släpp ned med kontroll.



4. **PLANKAN.** Med knäna i underlaget, alternativt med tårna i underlaget. Ligg på magen och på dina underarmar, lyft upp magen från underlaget, spänn och håll ned rumpan, tänk att din kropp är rak som en "planka", räkna till 10!



- 5. UTFALLSSTEG. Händerna på höfterna. Gör ett utfallssteg framåt, landa mjukt och kontrollerat och stega dig fram och tillbaka med vänster och höger fot. Knäet ska gå över foten.**



6. **HOPP/LANDNING.** Stå på ett eller två ben. Gör ett hopp framåt, mjuk landning, hoppa tillbaka till utgångspositionen. Knäet ska gå över foten.



Lycka till med träningen!

Du ger du din kropp och dina knän de bästa förutsättningarna att kunna utföra din idrott på bästa sätt 😊