

Uppvärmning (ca 5 min) genomförs före **Knäkontroll+övningar**. **Knäkontroll+** genomförs **30-60 s per övning** (ca 8-15 repetitioner) i **2 set** (totalt 10-15 min). Välj en variant av **samtliga 6 övningar** med lagom svårighetsgrad. Tänk på **god teknik**. Enskilda övningar är ordnade från lätt till mer avancerad. Par- & gummibandsövningar används gärna som variation.

För fullständig övningsbeskrivning, se *Knäkontroll+ övningskompendium*.

1. KNÄBÖJ

Styrka och rörlighet över flera leder, och balans. Långsam rörelse med god knäkontroll.

Enskilda övningar



Parövningar



Gummibandsövningar



2. UTFALL

Knäkontroll och styrka i bål och ben. Långsam rörelse med god bål- och knäkontroll.

Enskilda övningar



Parövningar



Gummibandsövningar



3. HOPP/LANDNING

Mjuka dämpade landningar med god bål- och knäkontroll. Knä och fot pekar i samma riktning.

Enskilda övningar



Parövningar



Uppvärmning (ca 5 min) genomförs före **Knäkontroll+övningar**. **Knäkontroll+** genomförs **30-60 s per övning** (ca 8-15 repetitioner) **i 2 set** (totalt 10-15 min). Välj en variant av **samtliga 6 övningar** med lagom svårighetsgrad. Tänk på **god teknik**. Enskilda övningar är ordnade från lätt till mer avancerad. Par- & gummibandsövningar används gärna som variation.

För fullständig övningsbeskrivning, se *Knäkontroll+ övningskompendium*.

4. STYRKA BÅL

Bålstyrka och bålkontroll. Neutral svank och god hållning.

Enskilda övningar



Parövningar



5. STYRKA BAKSIDA LÅR

Stärka baksida lår, rumpa och bål. Långsamt tempo.

Enskilda övningar



Gummibandsövningar



6. STYRKA LJUMSKE

Styrka och kontroll ben och bål med fokus på ljumske. Långsamt tempo, god hållning.

Enskilda övningar



Parövningar

