

**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



### 2. UTFALL

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

#### Enskilda övningar



#### Parövningar



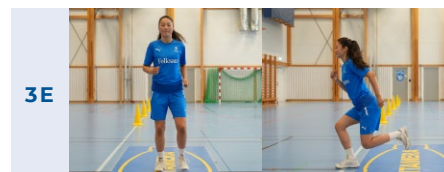
#### Gummibandsövningar



### 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



#### Parövningar



#### Gummibandsövningar



### 6. STYRKA LJUMSKE

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

#### Enskilda övningar



#### Parövningar



#### Gummibandsövningar

