

Knäkontroll [A – övningar] 3 set x 8-15 rep



A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå på ett ben med händerna i sidan. Gör en knäböj med god knäkontroll. Håll det andra benet sträckt med foten framför kroppen. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Titta rakt fram och håll ryggen rak och bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt med en rak linje så att knä, höft och axel går rakt över foten.



A. BÅDA FÖTTERNA PÅ GOLVET

Ligg på rygg med böjda knän och båda fötterna i golvet. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn nedre delen av magen. Gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Spänn lårens baksidor och håll kvar i några sekunder. Håll ryggen stabil och rak.



A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå axelbrett med fötterna, tårna riktade framåt och händerna i sidan. Gör en knäböj upp till 90 grader med god bålkontroll och med hela foten kvar i golvet. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen och titta framåt. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna.



A. MAGLÄGE PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på mage och ha knäna i golvet. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Spänn magmusklerna och lyft upp bålen med en rak linje genom hela kroppen. Håll stabilt och spänn magen hela tiden.



A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Spänn magmusklerna och gå framåt med utfallssteg. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg.



A. PÅ ETT BEN

Stå med lätt böjda knän och ha händerna i sidan. Gör två jämfotahopp framåt och landa på ett ben i det tredje hoppet. Se till att hela tiden ha god knäkontroll och mjuka, fina landningar. Det är viktigt att knäna går över tårna.