# Knäkontroll Del 1

## Stående bensving x 10 per ben

* Stå på ett ben med knäet lätt böjt
* Svinga det fria benet snett framåt och bakåt

## Knäböj x 10 repetitioner

* Knäböj i lugnt tempo
* Håll rak rygg
* Håll knäna raka utan att vobbla/vingla med knäna

## Stillastående utfallssteg x 10 repetitioner per ben

* Ta ett stort kliv framåt och sjunk ner djupt i ett utfall
* Tryck dig tillbaka med hjälp av främre foten

## Tvåbenshopp x 10 repetitioner

* Hoppa jämfota framåt, pausa i landat läge
* Hoppa jämfota bakåt, pausa i landat läge
* Fötter och knän pekar rakt fram

## Höftlyft med båda fötterna på marken x 10 repetitioner

* Övningen blir lättare med fötterna nära rumpan och tyngre med fötterna långt ut
* Höj och sänk rumpan i lugnt tempo
* Knip åt skinkorna i toppenläget

## Plankan 30-60 sekunder x 1 gång

* Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna
* Spänn mage och rumpa
* Om du börjar svanka, gå ner på knäna eller vila några sekunder
* Puta inte upp rumpan