# Knäkontroll Del 2

## Knäböj med hopp x 10 repetitioner

* Knäböj i lugnt tempo
* Håll rak rygg
* Håll knäna raka utan att vobbla/vingla med knäna
* Gör ett hopp uppåt och landa mjukt

## Utfallssteg bakåt med lyft x 10 repetitioner per ben

* Ta ett stort kliv bakåt och sjunk ner i ett utfallssteg
* Gå tillbaka till utgångsposition och höj det bakre benet till det stående knäet

## Snabba fötter med utfallshopp x 10 repetitioner per ben

* Jogga med snabba fötter på stället
* Gör ett utfallshopp framåt
* Landa mjukt och frys landningen en kort stund

## Liggande benfällning x 10 repetitioner per ben

* Ligg på rygg med benen rakt uppåt
* Pressa ner svanken
* För ena benet sakta ut åt sidan och tillbaka igen
* Låt hela bäckenet/höften ligger i golvet hela tiden.
* Börjar man lyfta bäckenet/höften åt sidan är det bättre att föra ut benet kortare

## Höftlyft med en boll

* Pressa ena fotsulan mot bollen
* Håll ena benet i luften men knä mot knä
* Höj och sänk rumpan i lugnt tempo
* Knip åt skinkorna i toppenläget

## Sidoplankan 20-30 sekunder x 1 per sida

* Stå med ena underarmen och foten i marken
* Håll stilla
* Om det blir för tungt, ha det undre benet böjt och lätt i marken