

## IFK Kristinehamn Handboll F-08/09 Knäkontroll Program 2024

**Vad:** Träningsprogram för knäkontroll skapat av forskare på Handball Research Group.

**Mål:** Förebygga allvarliga knäskador.

### Genomförande:

Rekommenderas att genomföras tre gånger per vecka under försäsongen. Består av sex stycken övningar där varje övning är indelad i fyra nivåer och en parövning (inte nödvändigtvis svårast utan ett komplement för variation). Börja på nivå A och gå vidare till nästa nivå när den nuvarande nivån bemästras. Tidsåtgång cirka 15-20 minuter. Kan göras som en enskild aktivitet eller som en del av uppvärmningen inför träning, löpning eller fys. Se bifogade filer för bilder, detaljer och videogenomgång av övningarna.

### Övning 1: Enbensböj. 3 repetitioner där varje omgång tar 60 sekunder (30 sekunder per ben).

- **Nivå A:** Vanliga enbensböj. Händerna på höfterna.
- **Nivå B:** Vanliga enbensböj. Håll en handboll med båda händerna ovanför huvudet.
- **Nivå C:** Vanliga enbensböj. Håll en handboll med raka armar framför kroppen. I böjd slutposition genomför bålrotation en gång åt respektive håll.
- **Nivå D:** Vanliga enbensböj. Handbollspass mot kompis/vägg medan övningen pågår.
- **Parövning:** Stå med lätt böjt knä. Stå mitt emot kompis och håll varandra i en hand. Försök under övningen att få kompisens ur balans så att han/hon inte kan stå kvar på ett ben.

### Övning 2: Bäcklyft från ryggliggande. 3 repetitioner där varje omgång tar 30 sekunder.

- **Nivå A:** Bäcklyft från ryggliggande. Båda fötterna i marken.
- **Nivå B:** Bäcklyft från ryggliggande. En fot i marken. Byt sida mellan repetitionerna.
- **Nivå C:** Samma som nivå B men en handboll skall hållas stilla mellan knäna.
- **Nivå D:** Samma som nivå B men foten skall vara på en bänk/boll i stället för marken.
- **Parövning:** Stå i sidoplanka, ansikte mot ansikte, och håll en handboll uppe i luften mellan er. Försök att knuffa omkull kompisens.

### Övning 3: Vanliga knäböj. 3 repetitioner där varje omgång tar 30 sekunder. Stå axelbrett. Gå ned så djupt du kan utan hämlarna lyfter från marken.

- **Nivå A:** Vanliga knäböj.
- **Nivå B:** Vanliga knäböj. Håll en handboll framför dig med utsträckta armar.
- **Nivå C:** Vanliga knäböj. Håll en handboll med båda händerna ovanför huvudet.
- **Nivå D:** Som nivå C men gör en tåhävning i slutpositionen.
- **Parövning:** Vanliga knäböj. Handbollspass till kompis eller mot en vägg.

### Övning 4: Plankan. 3 repetitioner där varje omgång tar 30 sekunder.

- **Nivå A:** Plankan. Knäna i marken.
- **Nivå B:** Plankan. Knäna i marken. Sträck ut en arm i taget rakt framåt.
- **Nivå C:** Plankan. Tår i marken.
- **Nivå D:** Plankan. Tår i marken. Sträck ut en arm i taget rakt framåt.

- **Parövning:** Stå i armhävningssposition mitt emot varandra. Försök att slå på varandras händer. Räkna antalet träffar. Flest träffar vinner.

#### Övning 5: Utfallssteg. 3 repetitioner där varje omgång tar 30 sekunder.

- **Nivå A:** Vanliga utfallssteg.
- **Nivå B:** Vanliga utfallssteg. Håll en boll ovanför huvudet med raka armar.
- **Nivå C:** Sneda/diagonala utfallssteg. Håll en boll ovanför huvudet med raka armar.
- **Nivå D:** Vanliga utfallssteg. Håll en handboll med raka armar framför kroppen. I böjd slutposition genomför bålrotation en gång åt respektive håll.
- **Parövning:** Vanliga utfallssteg. Passa till en kompis eller mot en vägg.

#### Övning 6: Enbenshopp. 3 repetitioner där varje omgång tar 60 sekunder (30 sekunder per ben).

- **Nivå A:** Enbenshopp framåt. Mjuk landning. Frys positionen. Hitta stabiliteten och balansen.
- **Nivå B:** Enbenshopp rakt upp. Roter 90 grader i luften. Landa mjukt. Frys positionen. Hitta stabilitet och balans.
- **Nivå C:** Skridskohopp (sidledshopp). Mjuk landning. Frys positionen. Hitta stabilitet och balans. Hoppa fram och tillbaka.
- **Nivå D:** Stå på en låg pall. Hoppa ned på marken (behöver inte hoppa högt upp i luften utan endast hoppa av från pallen). Landa på ett ben. När du landat hoppar du rakt upp i luften och landar på samma fot på marken igen. Frys positionen. Hitta stabilitet och balans. Kan även genomföras på två ben.
- **Parövning:** Samma som nivå D men passa en boll fram och tillbaka till varandra eller mot en vägg.

## Kör hårt!

Se originaldokumentet för knäkontrollprogrammet nedan för bilder:

[https://static-content.springer.com/esm/art%3A10.1186%2Fs40798-022-00478-z/MediaObjects/40798\\_2022\\_478\\_MOESM2\\_ESM.pdf](https://static-content.springer.com/esm/art%3A10.1186%2Fs40798-022-00478-z/MediaObjects/40798_2022_478_MOESM2_ESM.pdf)

Se denna hemsida för videogenomgång av övningarna:

<https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll>

**Program för knäkontroll i Skadefri-appen (ej helt identiska övningar men kan fungera som ett stöd för att komma ihåg övningarna och i genomförandet av träningsprogrammet):**

<https://skadefri.no/mobile/skadefri/workout/%5B%22IFK%20version%20av%20SHF%20Kn%C3%A4kontroll%20Level%20A%22,%5B%5B%22%22,%5B%5B8986,%22n%22,%5D,%5B18639,%22r%22,%228%22%5D,%5B8979,%22r%22,%228%22%5D,%5B12621,%22r%22,%228%22%5D,%5B15459,%22r%22,%228%22%5D,%5B8997,%22r%22,%228%22%5D%5D%5D%5D>

**Källa:** Asker, M., Hägglund, M., Waldén, M. *et al.* The Effect of Shoulder and Knee Exercise Programmes on the Risk of Shoulder and Knee Injuries in Adolescent Elite Handball Players: A Three-Armed Cluster Randomised Controlled Trial. *Sports Med - Open* **8**, 91 (2022).

<https://doi.org/10.1186/s40798-022-00478-z>

Länk till originalartikel för den intresserade: <https://rdcu.be/dCUaM>