

Knäövningar

Det bästa resultatet får du om du gör övningarna 1-2 gånger varje dag. De är inte jobbiga och du kommer säkert undra vad i hela friden de gör för nytta, men jag lovar att de gör nytta!
Det är små, små muskler i och runt knät som kommer jobba och knäskålssenan kommer lära sig att jobba rätt och i rätt läge. Allt det hjälper sen knät att jobba rätt med bra avlastning och att stå emot smällar.

Vecka 1 och 2 gör du övning 1 och 2.

Vecka 3 och 4 gör du övning 1, 2 och 3.

Sen kan du fortsätta övningarna oändligt, men lägga in pauser om du har perioder utan träning.

Vecka 1:

Övning 1 – Du jobbar med ett ben i taget. Lyft 15 och byt till nästa ben, lyft 15 och byt igen, så varje ben jobbar 2 gånger 15 stycken lyft.

Övning 2 – Du jobbar med ett ben i taget. Gör 15 stycken sträckningar per ben.

Vecka 2:

Övning 1 – Gör 20 lyft x 2 på varje ben.

Övning 2 – Gör 15 sträckningar x 2 på varje ben.

Vecka 3:

Övning 1 – Gör 20 lyft x 3 på varje ben.

Övning 2 – Gör 15 sträckningar x 2 på varje ben.

Övning 3 – Du jobbar med ett ben i taget. Lyft 10 lyft på varje ben.

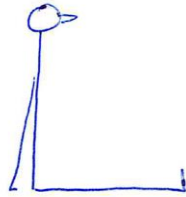
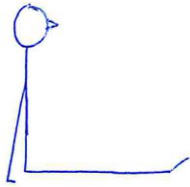
Vecka 4:

Övning 1 – Gör 20 lyft x 3 på varje ben.

Övning 2 – Gör 15 sträckningar x 2 på varje ben.

Övning 3 – Gör 20 lyft på varje ben.

①

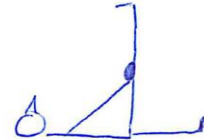
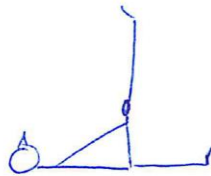
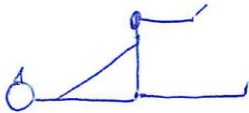


SITT SÅ
RAKT I RYGGEN
DU KAN.
INGEN TYNGD PÅ
ARMARNA.

VRID, FLEXA, UPP
FOTEN I 90°.

LYFT HELA BENET
NÅGRA CM FRÅN
MARKEN. HÅLL
RAKT & SÄNK IGEN.

②

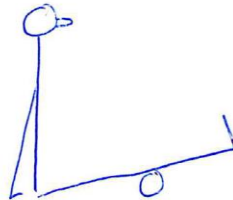
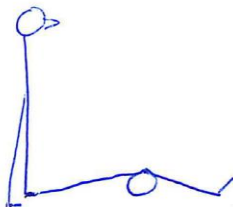


LIGG PÅ RYGG
MED HÖFTEN I 90°.
HÅLL HÄNDERNA I
KNÄVECKET

RÄTA UT BENET
SÅ MYCKET DU
KAN, FORTFARANDE
90° I HÖFTEN

FLEXA FOTEN &
HÅLL 2 SEK. SLÄPP
FOTEN SÄNK UNDER-
BENET.

③



RULLEN UNDER KNÄT SKA
VARA HÄRD & C:A 15-20CM.
SITT SOM ÖVNING 1.

LYFT KNÄT, FLEXA FOTEN.
HÅLL 3 SEK SLÄPP EFTER
MED FOT & KNÄ.