



Folksam



## Välkommen till Knäkontroll!

Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för främre korsbandsskador med 64 %. Webbplatsen är en omarbetning av appen Knäkontroll och är framtagen i samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet, SISU Idrottsböcker och Folksam.

Knäkontroll vänder sig primärt till dig som är fotbollstränare. Vår förhoppning är att du använder dig av övningarna i din träning. Även du som själv är

spelare har nytta av övningarna för att kunna träna på egen hand. ■



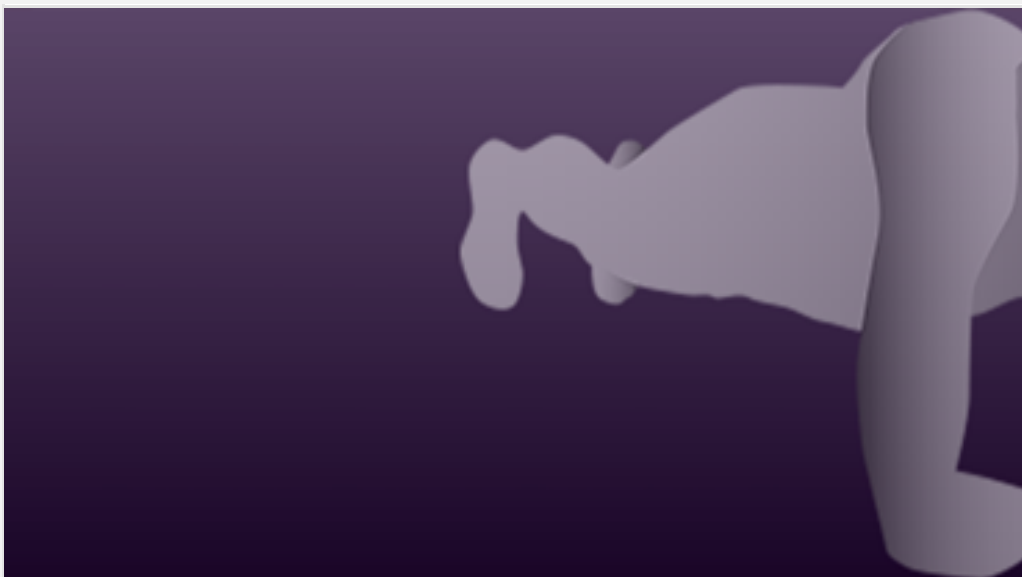
**Enbensknäböj**



# Bäckenlyft



**Knäböj på två ben**



**Plankan**



**Utfallssteg**



**Hopp och landning**



## **Uppvärmning**



## **Fallhoppstest**



**[Click here for an English version](#)**



Webbplatsen

Om produktionen

[www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)

Support

Frågor och svar

Kontakta teknisk support

[support@sisuidrottsbocker.se](mailto:support@sisuidrottsbocker.se)