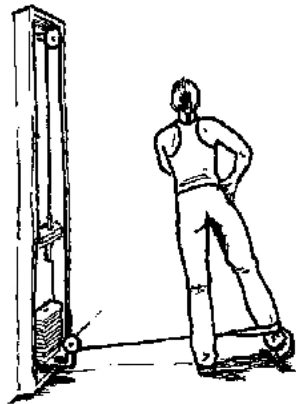
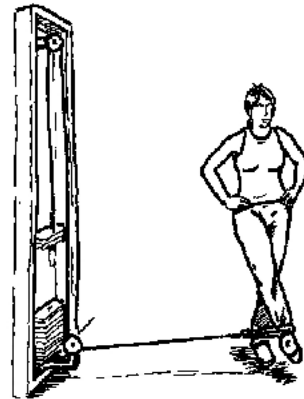


# KNÄTRÄNING - SVÅR

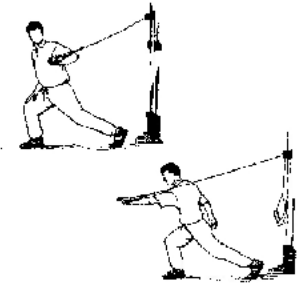
1-Jun-2010 16:08



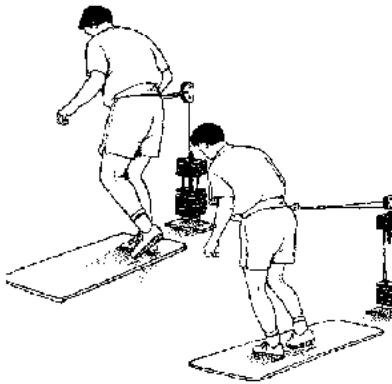
Stå med rak och stadig kropp.  
Benföring utåt.



Stå med stadig och rak kropp.  
Benföring inåt.



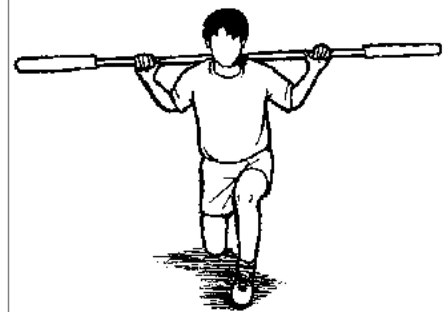
Skadade benet främst. Håll dragapparat i motsatt hand. All tyngd på främre benet. Titta på handen. Knät och foten i en rak linje. Drag framåt.



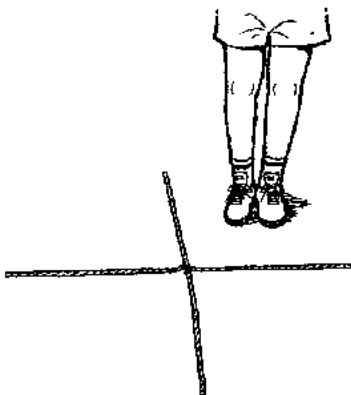
Skridskohopp åt sidan med belastning. Tryck ifrån med höger och hoppa mot vänster. Hoppa sedan åt höger och ta emot med höger ben.



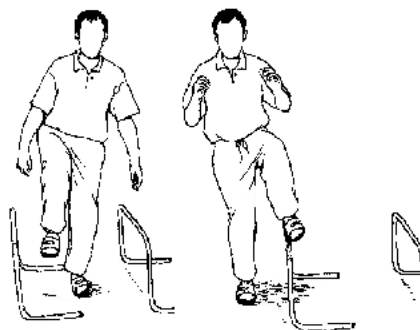
Vikter i händerna. Utfallssteg med bålrotation över det främre benet.



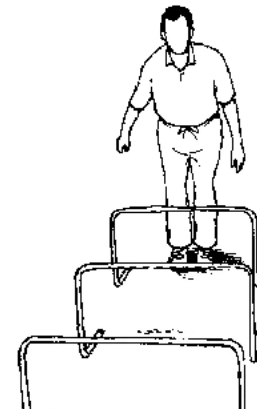
Utfallssteg framåt med skivstång.



Hoppa framåt/ sidled/ baklänges och kors i krysset.



Häckhopp i sidled. Direkthopp utan mellanstuds. Hopp med mellanstuds.



Direkthopp utan mellanstuds. Hopp med mellanstuds.