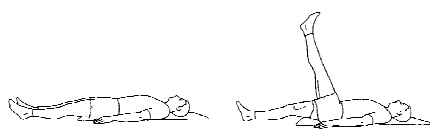
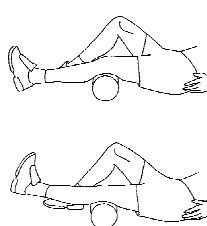
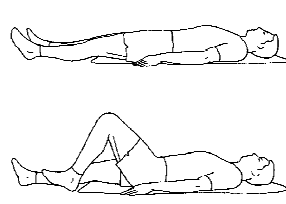

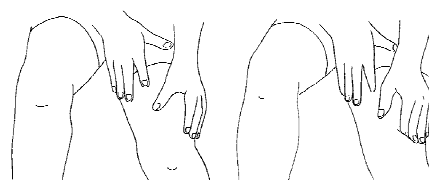
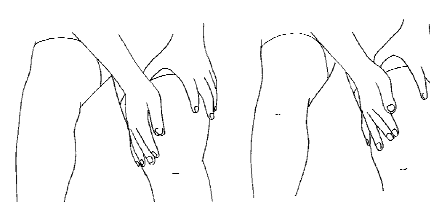
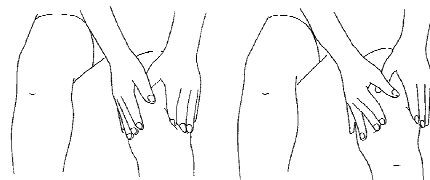
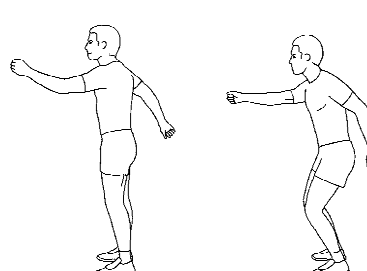
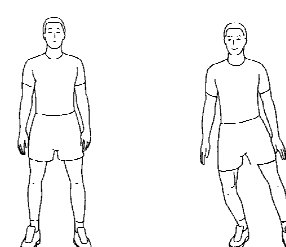
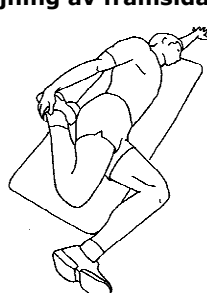
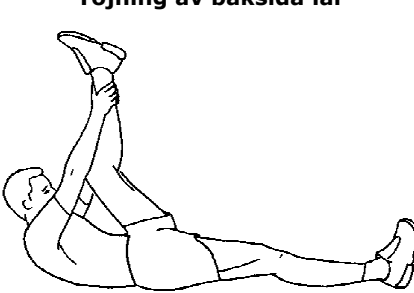
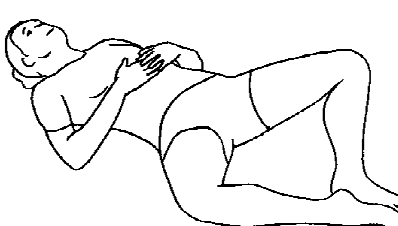


KNÄTRÄNING - LÄTT

<p>1</p> <p>Liggande enbenslyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med armarna längs sidan. Lyft det ena benet upp mot taket. Försök att hålla benet rakt under hela rörelsen. Upprepa och byt ben. 1-2 minuter per ben</p>	<p>2</p> <p>Knästräck med kudde</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Lägg en dyna, en ihoprullad handduk eller liknande under knät. Låt knävecken vila på dynan. Sträck muskulaturen på framsidan av låret så att foten lyfts från golvet och knät sträcks så mycket som möjligt. Sänk långsamt ner igen och upprepa övningen. 1-2 minuter per ben</p>	<p>3</p> <p>Liggande häldrag</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med armarna längs sidan och raka ben. Böj det ena knät, spänn lårmuskulaturen och dra upp hälen mot rumpan. Se till att hälen hela tiden håller kontakt med golvet. 1-2 minuter per ben</p>
<p>4</p> <p>Magliggande enbens knäböj</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på mage med raka ben, och låt huvudet vila på underarmarna. Spänn muskulaturen i baksidan av det ena låret, böj knät, och för hälen upp mot rumpan. Sänk långsamt tillbaka och upprepa med det andra benet. 1-2 minuter per ben</p>	<p>5</p> <p>Sidorörelse av knäskålen mot mitten</p>  <p>Sitt med benet sträckt. Försök att slappna av i muskulaturen på lårets framsida. Lägg fingertopparna mot knäskålen och för knäskålen in mot mitten. 1-2 minuter per ben</p>	<p>6</p> <p>Sidorörelse av knäskålen från mitten</p>  <p>Sitt med benet sträckt. Försök att slappna av i muskulaturen på lårets framsida. Lägg fingertopparna mot kanten på knäskålen och för knäskålen försiktigt ut till sidan. 1-2 minuter per ben</p>
<p>7</p> <p>Sidorörelse av knäskålen til bägge sider</p>  <p>Sitt med benet sträckt. Försök att slappna av i muskulaturen på lårets framsida. Lägg fingertopparna mot kanten på båda sidorna om knäskålen. Försök att försiktigt föra knäskålen ut till sidan och in mot mitten. 1-2 minuter per ben</p>	<p>8</p> <p>Svikta och sväng</p>  <p>Stå med axelbrett avstånd mellan benen. Sväng armarna kontrollerat fram och tillbaka samtidigt som du böjer och sträcker i höfter och knän. Rörelsen är nästan som att åka långfärdsskidor 3-5 minuter</p>	<p>9</p> <p>Sidledes viktöverföring</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå bredbent. Luta dig åt ena sidan och lägg över vikten på det ena benet samtidigt som du böjer knät något. Sträck långsamt knät och för över vikten på det andra benet. 1-2 minuter per ben</p>
<p>10</p> <p>Töjning av framsida lå</p>  <p>Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 ggr per ben</p>	<p>11</p> <p>Töjning av baksida lå</p>  <p>Ligg på rygg och lyft det ena benet upp från golvet. Håll runt vristen och dra benet mot dig tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen och baksidan av låret. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 ggr per ben</p>	<p>12</p> <p>Töjning av insida lå</p>  <p>Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Låt benen falla ut åt sidan tills du känner att det sträcker i insidan av låren. Håll positionen i 15-20 sek. Upprepa 3-4 ggr</p>