
KNÄSTABILITET

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



Skapad av:

Albin Boudrée

*Detta pass rekommenderas
efter fysisk träning eller
passet "Helkroppsstretch"*

Bör ej göras ouppvärmd

SIDOGÅNG MED MINIBAND

- Placera minibandet ovanför knäna eller runt anklarna
- Gå i sidled i kontrollerande steg
- Aktivera sätesmuskler och höft - viktigt för knästabilitet

ENBENSKNÄBÖJ

- Stå på ett ben och böj långsamt knät
- Håll höften stabil och knät i linje med foten

TÅHÄVNINGAR MED KNÄBÖJ

- Börja med tåhävning
- Gå ner i lätt knäböj
- Upp på tå igen

STEP DOWN FRÅN LÅDA

- Stå på en låg låda/bänk och sänk långsamt ett ben ner mot golvet.
- Bromsa rörelsen, kontrollera knäets riktning.

GLUTEBRIDGE MED ETT BEN

- Ligg på rygg, ena foten i golvet, andra benet sträckt.
- Lyft höften upp och håll, byt ben.
- Aktiverar baksida lår och säte.

BÅLROTATION MED MOTSTÅND

- Stå på båda benen (eller ett ben för mer utmaning).
- Dra ett gummiband roterande från sidan, håll knät stabilt.
- **Träna core + knäkontroll i rörelse.**

KNÄBÖJ MED BOLL MELLAN KNÄN

- Håll liten boll mellan knäna under knäböj.
 - Tvingar inre lår att jobba och hjälper till att hålla korrekt knälinje.

BALANS PÅ BALANSPLATTA ELLER BOSU

- Stå på ett ben på instabil yta.
- Tränar proprioception och knäledsstabilitet.