



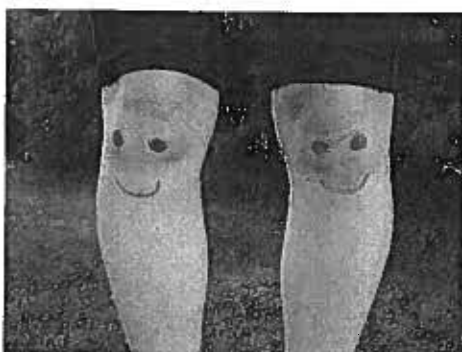
## Att träna knäkontroll

**Att åka skidor kräver starka ben och bra balans!**

**Genom att göra dessa övningar minskar du risken att skada dig & blir en bättre skidåkare!**

**Det här programmet är tänkt som ett komplement till din skidträning.**

**Det viktiga är inte att göra flest övningar utan att klara övningen du gör med bra balans!**



**Vi brukar tala om att ha "ögon på knäna".**

**När du jobbar med ena benet så får det andra benets "ögon" bara titta rakt fram.**

**Klarar du det, så kan du göra övningen svårare t.ex. större, djupare, snabbare.**

### **Uppvärmning:**

Gör varje övning 3-5 gånger på varje ben. Om det är svårt ta stöd i marken med t.ex. en stav!

### **Styrketräning & Balans:**

Gör varje övning 10 gånger på varje ben i 3-5 omgångar beroende på hur mycket du orkar. Bra teknik & balans är det viktigaste! Välj svårighetsgrad så du klarar övningen!

### **Kondition:**

Spring en runda på t.ex. 400m, gärna i skogen

Upprepa 3-5 gånger, och om du vill gör dina styrkeövningar mellan varje springrunda.

**Lycka till önskar dina Tränare!**

## UPPVÄRMNING

### Doppa tån:

framför dig



utåt sidan



bakom dig



### Bensving

fram/bak



utåt sidan



i kors framför



### Knäböj med stav (nr 3 utförs som knäböj fast i position som på bilden)

1.Stav framåt



2.Stav ovan huvud



3.Telemarksposition



### Utfallssteg

Framåt



åt sidan



i kors framför



### Draken



## STYRKETRÄNING & BALANS

**Knäböj:** 10 av varje



**Svårighetsgrad 1:**  
 Med stav & armar sträckta framåt



**Svårighetsgrad 2:**  
 Armar ovanför huvud

**Utfallsteg framåt:** Välj 1 svårighetsgrad, 10/ben



**Svårighetsgrad 1:**  
 Håll en stav i 1 hand



**Svårighetsgrad 2:**  
 Vrid staven utanför främre benet när du kliver framåt



**Svårighetsgrad 3:**  
 Vrid staven in över knät som stöd

**Knäböj på 1 ben:** Välj 1 svårighetsgrad, 10/ben



**Svårighetsgrad 1:**  
 Med stav som stöd



**Svårighetsgrad 2:**  
 Överkropp lutar fram



**Svårighetsgrad 3:**  
 Stav vrids utåt



**Utfallssteg åt sidan:** 10 åt varje håll



Kliv utåt sidan - ta ett steg tillbaka eller kom upp och hitta balans på 1 ben

**Bålstyrka:** Välj 1- 2 alternativ



Stå på 1 ben

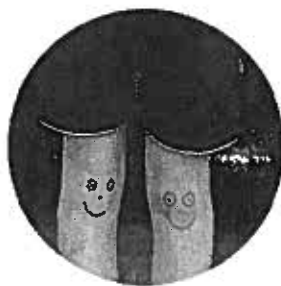
Fäll överkropp fram, sträck ut benet bak  
10/ ben



Stå på tå och armbågar

Armbågar rakt under axlar  
20 sekunder 3-5 omgångar

**Psst.....du har väl inte glömt dom här....??**



**Bra jobbat!**