

Skadeförebyggande övningar för knäet

Hunter Akademi FC

Introduktion

Välkommen till detta dokument från **hunterakademifc.com**! Här presenterar vi tre skadeförebyggande övningar för knäet: *Nordic Hamstring Curl*, *Single-Leg Balance with Reach* och *Lateral Band Walks*. Dessa övningar stärker musklerna runt knäet och förbättrar stabiliteten, vilket minskar risken för skador på fotbollsplanen. Varje övning beskrivs med instruktioner och repetitionsrekommendationer. I slutet förklarar vi varför dessa övningar är viktiga för dig som fotbollsspelare. Åt oss sätta igång!

1 Nordic Hamstring Curl

Nordic Hamstring Curl stärker baksida lår (hamstrings), vilket är avgörande för att skydda knäet och förbättra explosivitet. Denna övning minskar risken för sträckningar och stabiliserar knäleden.

Instruktioner:

1. Knäböj på en mjuk matta med fötterna fixerade under något tungt (eller hållna av en partner).
2. Sänk kroppen långsamt framåt så långt du kan med kontroll, håll höften rak.
3. Använd armarna för att fånga dig mot marken om det behövs, och tryck tillbaka till startpositionen.

Rekommendation: 3 set med 68 repetitioner, 23 gånger per vecka.

2 Single-Leg Balance with Reach →

Single-Leg Balance with Reach förbättrar knästabilitet och stärker små muskler runt knäet genom att träna balans och koordination. Denna övning är perfekt för att förebygga vrickningar.

Instruktioner:

1. Stå på ett ben med knäet lätt böjt.
2. Luta dig framåt och sträck ut motsatt hand mot golvet framför dig, håll balansen.
3. Återgå till startpositionen och upprepa, håll blicken framåt för stabilitet.

Rekommendation: 3 set med 1012 repetitioner per ben, 23 gånger per vecka.

3 Lateral Band Walks

Lateral Band Walks stärker sätesmuskler och lår, vilket förbättrar knäets sidostabilitet och minskar risken för överbelastningsskador.

Instruktioner:

1. Placera ett miniband runt benen, strax ovanför knäna, och stå i en lätt knäböj.
2. Ta små steg åt sidan, håll spänning i bandet och knäna stabila.
3. Växla riktning efter 1015 steg.

Rekommendation: 3 set med 1015 steg per riktning, 23 gånger per vecka.

4 Varför är detta viktigt?

Att regelbundet utföra skadeförebyggande övningar för knäet är avgörande för fotbollsspelare. Här är varför:

- **Nordic Hamstring Curl** stärker baksida lår, vilket skyddar knäet från sträckningar.
- **Single-Leg Balance with Reach** förbättrar balans och minskar risken för vrickningar. →
- **Lateral Band Walks** stärker sidostabiliteten och förebygger överbelastningsskador. Genom att inkludera dessa övningar i din rutin kan du hålla knäna starka och säkra, så att du kan prestera på topp på planen. På **hunterakademifc.com** delar vi denna kunskap för att hjälpa spelare att hålla sig skadefria!