

Bring Sally Down

Förmågor

Övningen förstärker och stabiliserar knäleden genom ökad muskelstyrka i låren och kring knäna. Den tränar musklernas förmåga att utföra upprepade rörelser under en längre period utan att tröttna.

Syfte

Syftet med att öva på dessa förmågor är att bygga upp musklerna runt knäna för att minska risken för skador. Utvecklingen av muskeluthållighet bidrar till att spelarna kan prestera längre under match, och en god rytmkänsla underlättar koordinationen i alla fotbollsrelaterade rörelser.

Förberedelser

- Ladda ner eller ha tillgång till låten "Bring Sally Up Workout" av HIIT BPM eller "Flower" av Moby eller motsvarande.
- En jämn och stötdämpande yta rekommenderas för att utföra övningarna.
- Se till att alla deltagare är uppvärmda och klara över hur övningen ska utföras för att undvika skador.

Genomförande

1. Börja i en nedre position i knäböj med låren parallella med golvet. Se övningen [Knäböj på två ben](#)
2. När låten säger "Bring Sally Down" sätter sig deltagarna ner i en knäböj med låren parallella med golvet.
3. När låten säger "Bring Sally Up" ställer de sig upp till stående position igen.
4. Upprepa rörelserna i takt med låten, och håll positionen när instruktionen säger att pausa.

Tips

Denna form kan användas även till andra övningar än [Knäböj på två ben](#). Växla gärna mellan följande övningar:

- [Utfallssteg](#)

- [Bäckenlyft](#)
- [Plankan](#)
- [Enbensknäböj](#)

Instruktioner

- Fokusera på att hålla en stark och stabil kroppshållning genom hela övningen.
- Knäna bör inte förflyttas förbi tårna när du går ned i knäböj.
- Håll huvudet höjt och ryggen rak för att undvika belastning på ryggen.
- Andas jämnt och försök att hålla en jämn takt genom hela övningen.

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias