

# Knäböj på två ben

Syftet med knäböj på två ben är att förbättra rörligheten i flera leder och muskler samtidigt. Spelaren står i en position med fötterna höftbrett och hela fotsulan i underlaget, och gör en så djup knäböj som möjligt. Djupet avgörs av spelarens förmåga att bibehålla kontakten med sina fotsulor mot underlaget utan att hälarna släpper. Vanliga begränsningar vid utförandet av denna övning är nedsatt rörlighet i bröstrygg, svag bål, strama vadmuskler och nedsatt rörlighet i fotleder.

## Tänk på att:

- Knäna ska röra sig över fötterna utan att hälarna släpper underlaget.
- Magmusklerna ska vara aktiverade för att ge ökad stabilitet åt ryggen.

## Övningarna

- 3A Knäböj på två ben - Armar framför kroppen
- 3B Knäböj på två ben - Händerna på höfterna
- 3C Knäböj på två ben - Raka armar över huvudet
- 3D Knäböj på två ben - Raka armar och upp på tå
- 3E Knäböj på två ben - Parövning - Boll mellan händerna

<https://www.youtube.com/embed/Z4R6fX6NZCs?si=JGg2mFRSZft4zLdN>

[https://www.youtube.com/embed/8L4HRC3nrVs?si=N5NEAkKze9X\\_41ta](https://www.youtube.com/embed/8L4HRC3nrVs?si=N5NEAkKze9X_41ta)

<https://www.youtube.com/embed/kxY1Suh06dE?si=2vdILH90EC6QuU-e>

[https://www.youtube.com/embed/4hgBElux4iY?si=neOub8v\\_aQojcHpl](https://www.youtube.com/embed/4hgBElux4iY?si=neOub8v_aQojcHpl)

<https://www.youtube.com/embed/HtAUvdwCPR4?si=9jeMsm6bbTCA8t81>

---

Revision #1

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

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