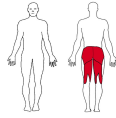
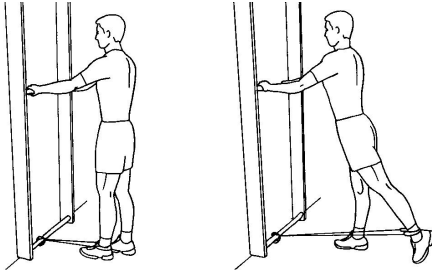




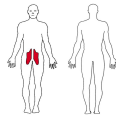
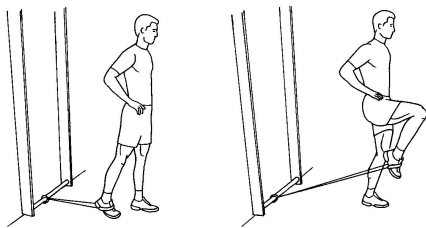
Benövningar



1. Stående höftsträck bakåt m/gummiband

Fäst bandet långt ner på t.ex. en ribbstol, och runt vristen på ena benet. Stå vänd mot väggen med höften lätt böjd på det aktiva benet. För benet bakåt och sträck höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.

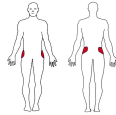
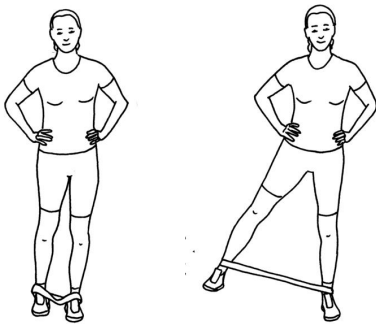
Set: 2 , Reps: 10



2. Stående knälyft m/gummiband

Fäst bandet långt ner och runt vristen på det aktiva benet. Stå med ryggen mot väggen. Håll det aktiva benet sträckt bakåt. Lyft benet framåt och uppåt med knät böjt. Upprepa och byt ben.

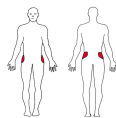
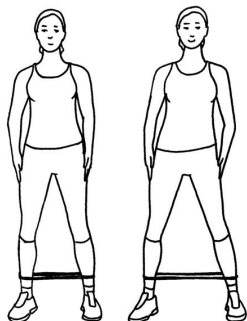
Set: 2 , Reps: 10



3. Abduktion av höft med band

Fäst bandet runt vristerna. För ena benet utåt sidan med tårna pekande framåt. För det lugnt tillbaka och upprepa. Håll överkroppen stilla under utförandet.

Set: 2 , Reps: 10

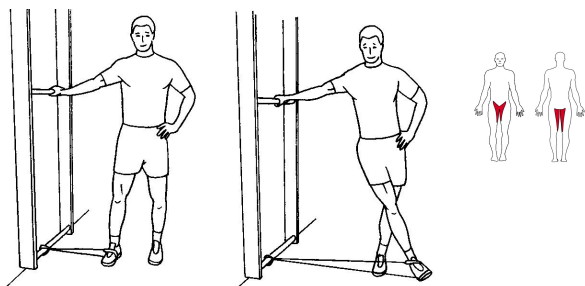


4. Gång i sidled m/gummiband

Ta små steg i sidled med fötterna pekandes rakt fram. Håll mage- och sätemuskulaturen aktiverad.

Set: 2 , Reps: 10

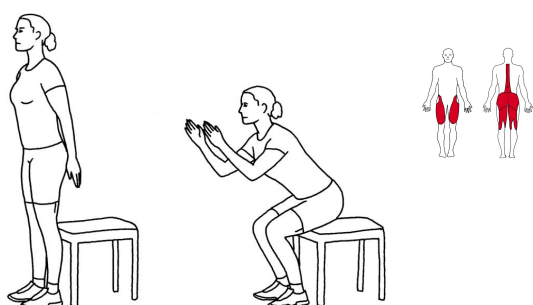




5. Stående insida lår m/gummiband

Fäst bandet långt ner, och runt vristen på ena benet. Håll det aktiva benet ut åt sidan. Dra benet inåt, och kors det framför det andra. Upprepa och byt ben.

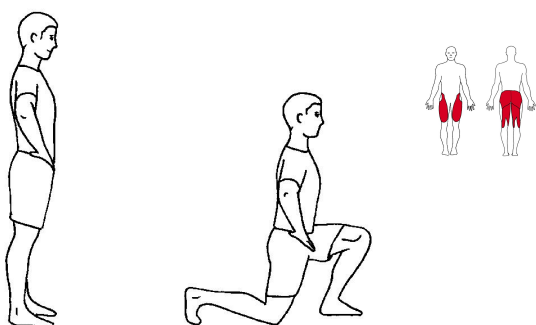
Set: 2 , Reps: 10



6. Knäböj med stol

Placera stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Lyft armarna upp framför bröstet. Böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet så att du nästan berör kanten på stolen. Tryck ifrån och kom upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram.

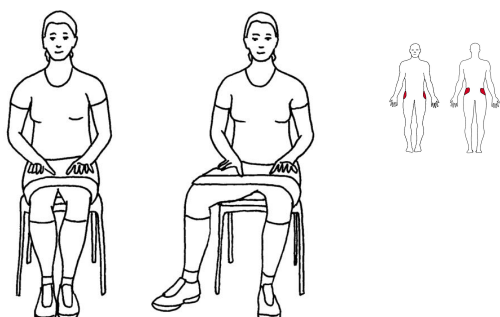
Set: 2 , Reps: 10



7. Utfallsteg bakåt

Stå med samlade ben och starta rörelsen genom att ta ett långt steg bakåt. När kroppen är i balans sänks kroppen kontrollerat rakt ned mot golvet så att knät på det bakersta benet träffar golvet. Överkroppen hålls rak genom hela övningen. Sparka ifrån med den nedersta foten och kom tillbaka till startpositionen.

Set: 2 , Reps: 10

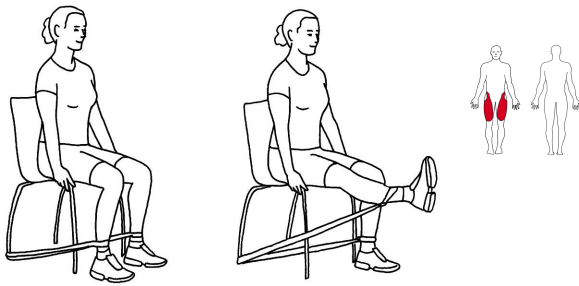


8. Sittande höftabduktion m/gummiband

Sitt på en stol och fäst ett cirkulärt gummiband runt nedre del av båda låren. För det ena benet ut till sidan och tillbaka i en kontrollerad rörelse. Gör samma rörelse med andra benet.

Set: 2 , Reps: 10





9. Sittande knästräckning med band 2

Fäst bandet i motsatt ben via ett bakre stolsben, fatta tag i stolsitsen för stöd. Med bandet fäst kring vristen sträcks knät helt ut. För det sakta tillbaka till utgångsställningen och upprepa.

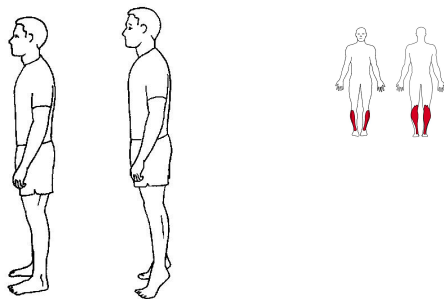
Set: 2 , Reps: 10



10. Sittande lårcurl med band

Fäst bandet över vristhöjd och sitt med ansiktet vänt mot fästpunkten. Ha ett bra stöd i korsryggen, ta tag i stolsitsen för stöd. Med bandet fäst runt hälen förs benet bakåt och in under stolen. Återgå sakta till utgångsställningen och upprepa.

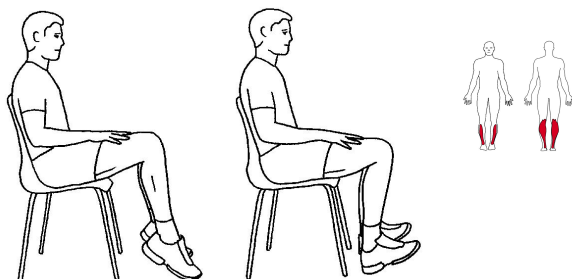
Set: 2 , Reps: 10



11. Tåhäv 1

Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hämlarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.

Set: 2 , Reps: 10



12. Sittande tå och hälllyft

Sitt med bägge fötterna på golvet. Rulla fram på tårna och lyft hämlarna upp mot golvet. Rulla sedan tillbaka på hämlarna och dra upp tårna mot taket.

Set: 2 , Reps: 10

