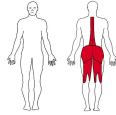
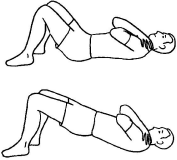


1. Ryggliggande knä- och höftböj med glidning

Ligg på rygg. Böj och sträck ett ben i taget, så mycket du kan. Låt foten glida mot underlaget.

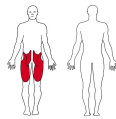
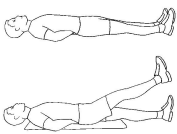
Set: 1-2 , Reps: 10-20



2. Liggande bäckenlyft 2

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Korsarmarna över bröstet. Knip sätet och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i ca 5 sekunder. Vila 5 sekunder innan du upprepar.

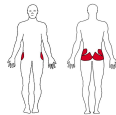
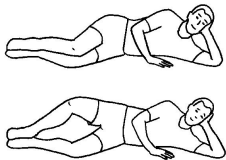
Set: 2 , Reps: 10



3. Ryggliggande höftböjning med stöd för korsryggen

Ligg på rygg med raka ben. Pressa ner knävecket mot underlaget så att knät blir rakt och lårmuskeln spänns. Lyft benet en liten bit, håll knät rakt. Sänk långsamt med bibehållen sträckning i knät.

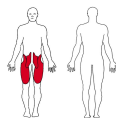
Set: 2 , Reps: 10



4. Sidoliggande höftrotation med samlade fötter 1

Ligg på sidan. Dra benen mot dig, så du har något böjda knän och höfter. Lyft det övre knät och håll bäcken och rygg stilla, medan du håller fötterna samlade. Upprepa åt motsatt sida.

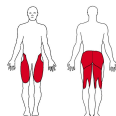
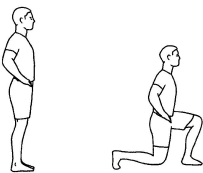
Set: 2 , Reps: 10



5. Framsida lår och höft 4

Ligg på sidan, undre benet upptraget. Ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram ljumsken tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 30 sek. och byt ben.

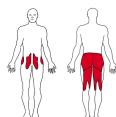
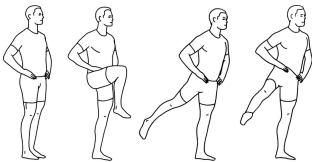
Reps: 3/sida



6. Utfall framåt

Ta ett stort steg framåt. Stå kvar i positionen och böj i båda knäna med kroppen i upprät hållning. Knät ska peka i samma riktning som tårna.

Set: 2 , Reps: 10

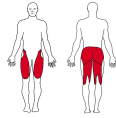
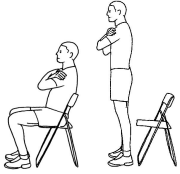


7. Balans på ett ben-kombinationsrörelse

Stå på ett ben med händerna i sidan. Lyft motsatt ben upp genom att böja i höften. För samma ben därefter rakt bakåt och sträck i höften, för därefter benet rakt ut till sidan och därefter framåt. Kom försiktig tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Håll dig stabil i överkropp och bäcken så att det endast är benet som rör sig. Tre rörelser som ska upprepas fem gånger.

Reps: 5/sida

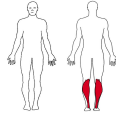
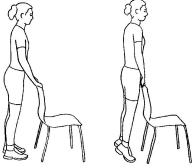




8. Sätta och resa sig 2

Sitt på en stol med fötterna en liten bit isär. Knäna hålls i samma riktning som fötterna. Res dig upp och sätt dig ner med en kontrollerad långsam rörelse.

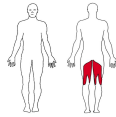
Set: 2 , Reps: 10



9. Stående tåhävning med stöd

Stå bakom en stol. Gå upp på tå. Håll knäna raka och knip med sätet. Sänk därefter långsamt ner igen.

Set: 2 , Reps: 10



10. Baksida lår 1

Sitt på kanten av stolen och sträck det ena knät. Placera händerna lite ovanför knät och tryck försiktigt ned så att knät sträcks helt. Håll ryggen rak och luta överkroppen framåt för att få extra sträckning. Håll 30 sek.

Reps: 3/sida

