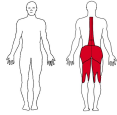
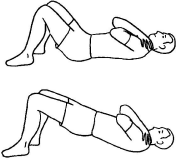


### 1. Ryggliggande knä- och höftböj med glidning

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

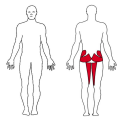
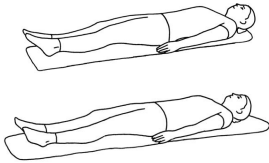
**Set: 1-2 , Reps: 10-20**



### 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.

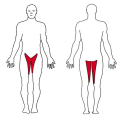
**Set: 2 , Reps: 10**



### 3. Aktiv rotation av rak höftled

Ligg på rygg med raka ben, fötterna lätt isär och tårna pekades mot taket. Roter fötterna utåt och därefter inåt utan att höft- eller knäleden böjs.

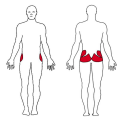
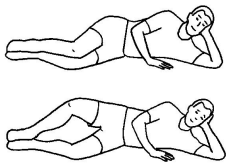
**Set: 2 , Reps: 10**



### 4. Ryggliggande utåtrotation i höften

Ligg på rygg på en matta med båda benen böjda. Låt bena försiktigt falla ut mot sidorna så att du känner att det töjer på insidan på låren. Håll ca 30 sek. Du kan låta benen falla ut samtidigt.

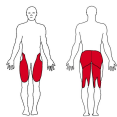
**Varaktighet: 30 sek, Reps: 2**



### 5. 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.

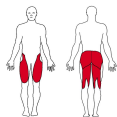
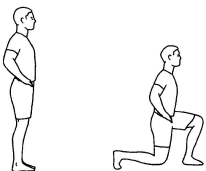
**Set: 2 , Reps: 10**



### 6. Säte och framsida lår

Sitt med ryggen mot en vägg. Böj upp det ena benet, lägg händerna runt benet och dra foten så långt upp mot sätet som du klarar. Sträck sedan ut så att knät blir rakt

**Varaktighet: 10 sek, Reps: 3/sida**

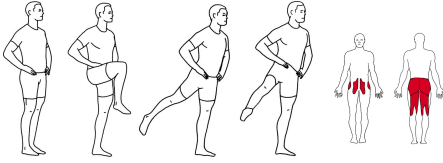


### 7. Utfall framåt

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**

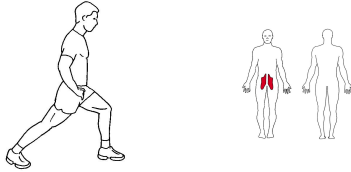




### 8. Balans på ett ben-kombinationsrörelse

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 försiktigt 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.

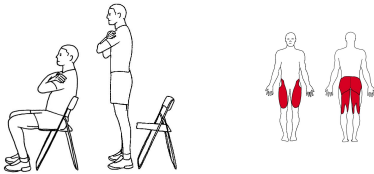
**Reps: 5/sida**



### 9. Höftböjare 2

Stå med ena benet framför det andra och rak rygg. Håll händerna i sidan och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i ljumsken. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.

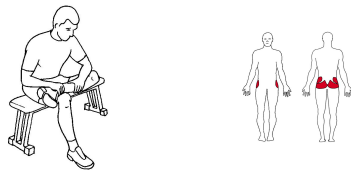
**Reps: 3/sida**



### 10. 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**



### 11. Säte 5

Sitt med ena foten på knät och låt benet falla ut till sidan. Böj överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt tills det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

**Reps: 3/sida**

