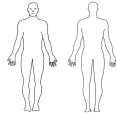


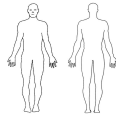
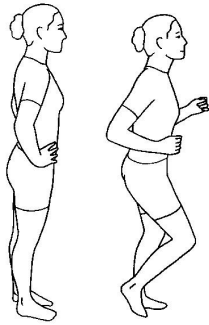


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



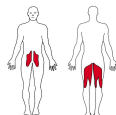
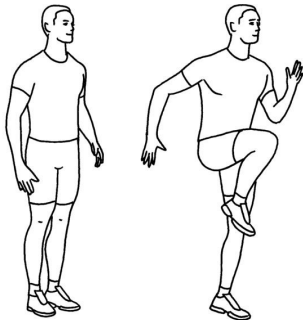
1. Gå på stället

Stå med fötterna parallellt. Gå på stället. Lyft knäna och rulla på foten.



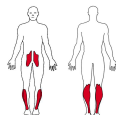
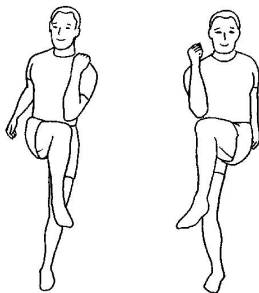
2. Stillastående jogging

Stå med rak rygg och avslappnade axlar. Böj armbågarna och börja röra armarna fram och tillbaka samtidigt som du växelvis lyfter knäna. Jogga utan att röra dig framåt!



3. Höga knälyft på stället

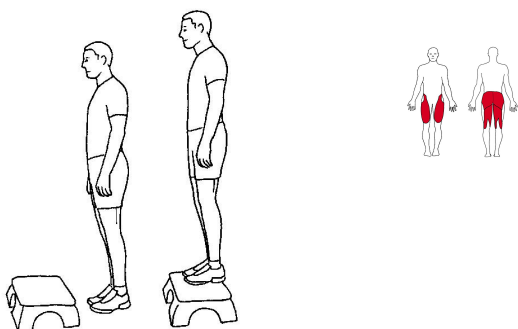
Stå med parallella fötter. Spring/jogga på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



4. "Knä mot armbåge"

Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat.

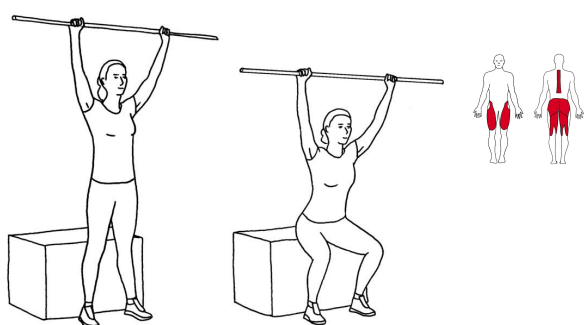




5. Step upp på steg

Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda.

Utför övningen långsamt och håll kontroll på knä (stabilitet) genom hela rörelsen.

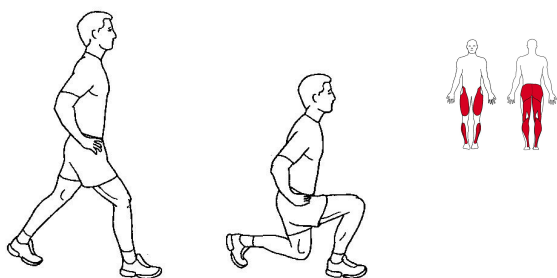


6. Overhead squat mot box m. pinne

I stående position, håll en pinne över huvudet med båda armarna utsträckta. Håll pinnen över huvudet samtidigt som du sänker dig ner till en knäböj. Kom så pass långt så att du nuddar boxen/bänken/stolen. Res dig åter upp till utgångsställning.

Minskad svårighetsgrad: Högre stol, pall (normal höjd stol 45 cm)

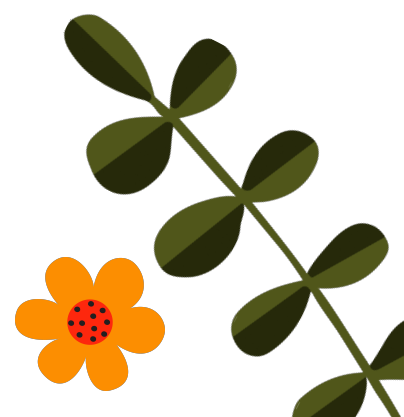
Öka svårighetsgrad: Ta bort låda och utför helt fristående.

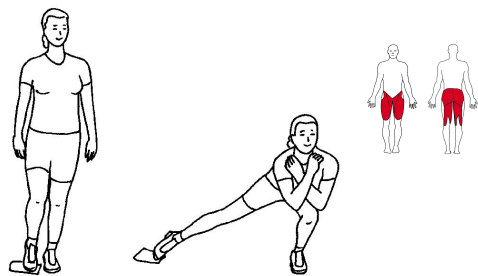


7. Utfall stående

Stå med händerna i sidan. Det aktiva benet placeras en bit framför det andra. Böj dig ned till ungefär 90 grader i knät. Lägg vikten på det främre benets häl, och se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.

Minskad svårighetsgrad: Gå inte så djupt och/eller ha handstöd.





8. Slides: Glidande utfall åt sidan

Fäst blicken på en punkt framför dig, dra in magen, placera den ena foten på mattan och glid rakt ut till sidan. Pressa sätet mot golvet, spänn magen och dra benet tillbaka till utgångsposition.

Minskad svårighetsgrad = Gå inte så djupt/långt ut och/eller ha handstöd tex en stolsrygg

