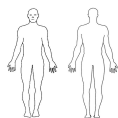
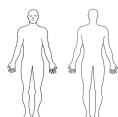
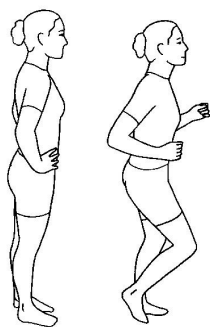


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



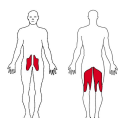
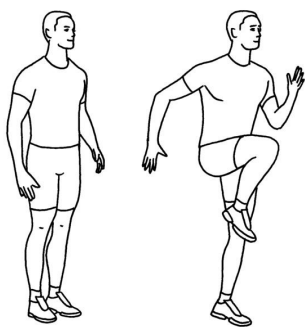
1. Gå på stället

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



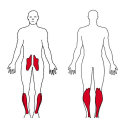
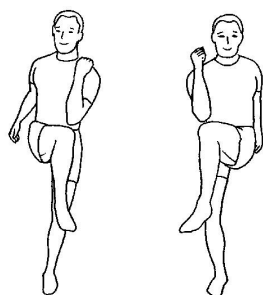
2. Stillastående jogging

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!



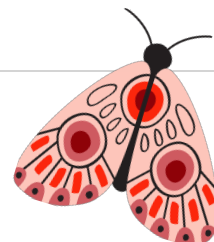
3. Höga knälyft på stället

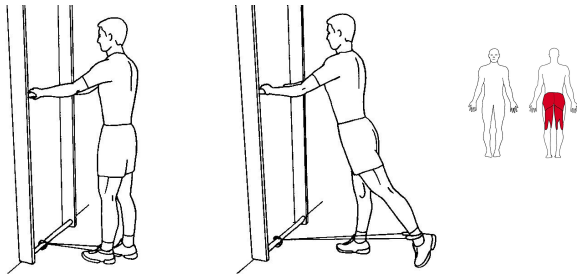
Stå med parallella fötter. Spring/jogga på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



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.



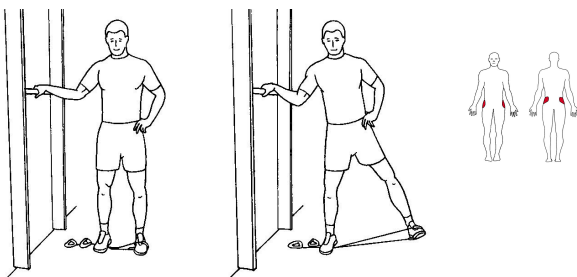


5. Stående höftsträck bakåt m/gummiband

Fäst bandet långt ner på t.ex. i en stol eller bordsben, och runt vristen på ena benet.

Stå vänd mot stolen/bordet med höften lätt böjd på det ben du ska träna. För benet bakåt och sträck höften.

Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.



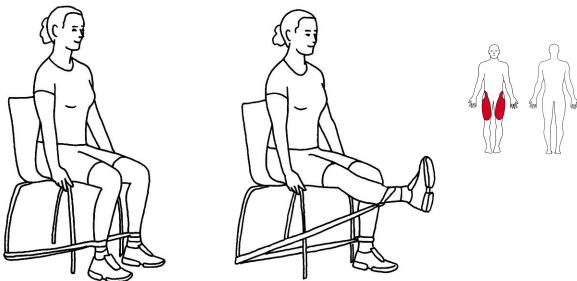
6. Stående höftlyft åt sidan m/gummiband

Vira bandet runt ena vristen, och stå med andra foten på bägge handtagen.

Ta stöd tex i en stolsrygg eller mot en vägg.

För benet ut åt sidan och upp. Återgå långsamt och upprepa. Håll kroppen stilla under hela rörelsen.

Denna övning går också att göra med bandet enkelt. Gör en löpögglare och sätt bandet runt vristen, stå med andra foten på andra delen av gummibandet.



7. 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.



8. Sittande lårcurl med band

Fäst bandet över vristhöjd tex i ett bordsben 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.

