
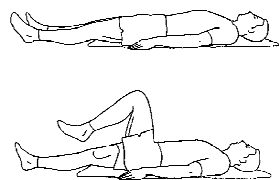
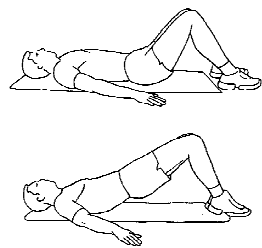
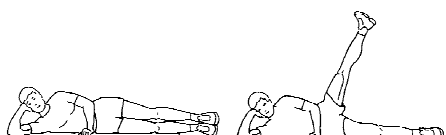
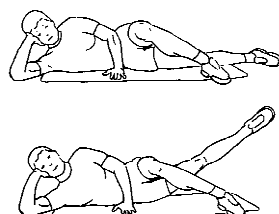

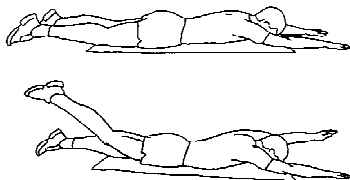
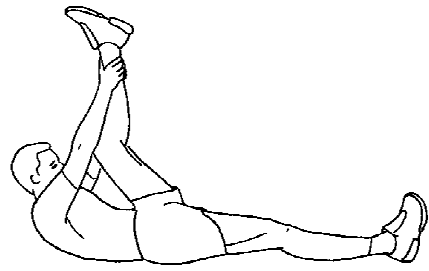
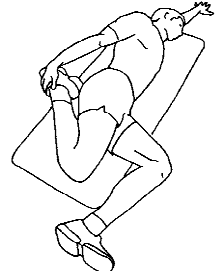
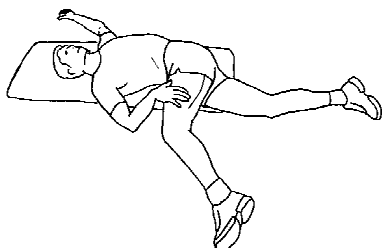
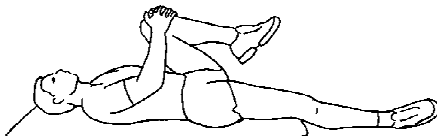
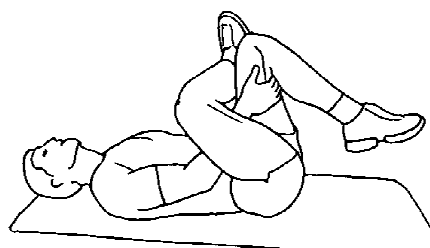


HÖFTTRÄNING I LIGGANDE - LÄTT

<p>1</p> <p>Kontraktion av säte och ben</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidan. Spänn rumpa, framsidan av låren och baksidan av underbenen. 1-2 GGR Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>2</p> <p>Liggande enbens knälyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med armarna ned längs sidan. Dra växelvis upp det vänstra och högra knät upp mot bröstet. Stoppa rörelsen när du har 90 graders vinkel i höften. 1-2 GGR Å 20-30 REPETITIONER/BEN</p>	<p>3</p> <p>Liggande bäckenlyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 2-3 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen. 1-2 GGR Å 20-30 REPETITIONER</p>
<p>4</p> <p>Sidliggande benlyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft det övre benet mot taket. Upprepa övningen och byt ben. Alternativt kan du vrida foten uppåt eller nedåt under rörelsen, så stortån eller hälen är högsta punkt. 1-2 GGR Å 20-30 REPETITIONER Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>5</p> <p>Sidliggande benlyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lägg det övre benet framför det undre. Lyft det undre benet mot taket. Upprepa övningen och byt ben. 1-2 GGR Å 20-30 REPETITIONER/BEN Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>6</p> <p>Magliggande enbenslyft m/böjt knä</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på mage med det ena knät böjt i ungefär 90 graders vinkel. Låt huvudet vila på underarmarna. Spänn rumpan och lyft knät 5-10 cm över golvet. Låt rörelsen utgå från höften. Sänk långsamt tillbaka och upprepa med det andra benet. 1-2 GGR Å 20-30 REPETITIONER/BEN Å 20-30 REPETITIONER</p>
<p>7</p> <p>Magliggande diagonallyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på mage med armarna utsträckta över huvudet. Lyft upp den ena armen och det motsatta benet från golvet, och sänk sedan långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben och arm. Se till att hålla nacken rak och blicken ner mot golvet under hela rörelsen. 1-2 GGR Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>8</p> <p>Baksida lår och säte</p>  <p>Ligg på rygg och lyft det ena benet upp från golvet. Håll runt vristen och dra benet mot dig tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen och baksidan av låret. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 GGR PER SIDA Å 15-20 SEKUNDER</p>	<p>9</p> <p>Framsida lår och höft</p>  <p>Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 GGR PER SIDA Å 15-20 SEKUNDER</p>
<p>10</p> <p>Ryggtöjning i rotation</p>  <p>Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i 15-20 sek och upprepa åt andra hållet. 2-3 GGR PER SIDA Å 15-20 SEKUNDER</p>	<p>11</p> <p>Säte och höftböjar sträck</p>  <p>Ligg på rygg, lyft det ena benet och ta tag om knät. Dra benet mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 GGR PER SIDA Å 15-20 SEKUNDER</p>	<p>12</p> <p>Höfttöjning</p>  <p>Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 GGR PER SIDA Å 15-20 SEKUNDER</p>