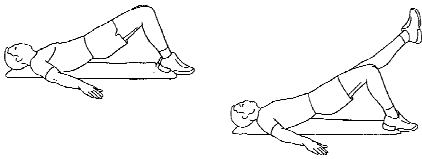
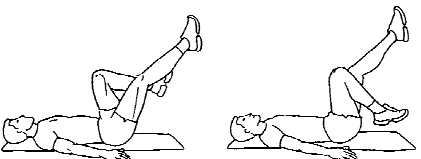

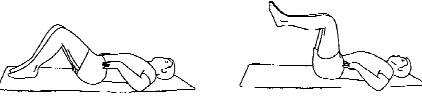
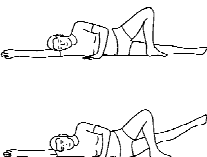
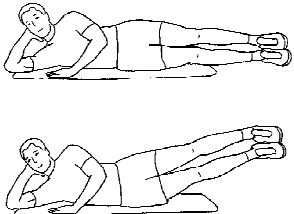

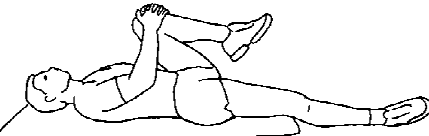
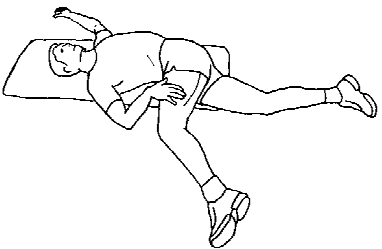
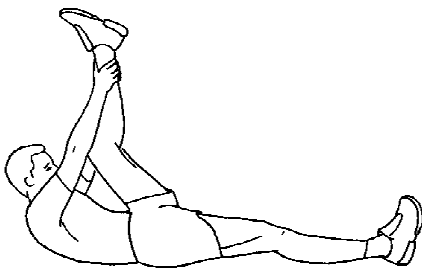
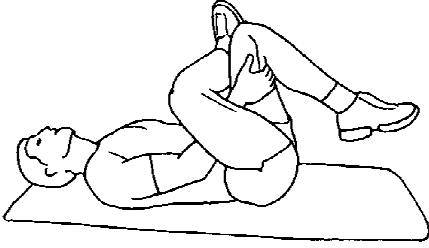
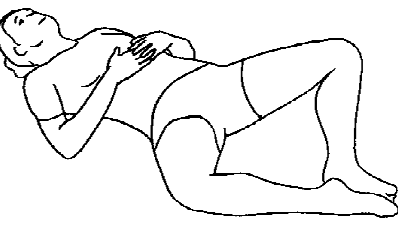


## HÖFTTRÄNING I LIGGANDE - MEDEL

<p>1</p> <p><b>Bäckenlyft m/knästräck</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med böjda knän. Knip rumpan och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget. Håll denna ställningen och sträck det ena benet. Håll i 1-2 sek. och sänk långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben. 2-3 ggr å 20-30 repetitioner</p>	<p>2</p> <p><b>Liggande cykel</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med benen upp i luften. Pressa ner korsryggen mot golvet och sträck benen växelvis, som om du cyklar i luften. Håll spänningen i mage- och ryggmuskulaturen under hela övningen och undvik att svanka ländryggen. 1-2 minuter</p>	<p>3</p> <p><b>Sidliggande knälyft</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan med överkroppen vilandes mot den ena armbågen. Lyft upp benen från golvet och dra knäna mot bröstet. Upprepa övningen och byt sida. 2-3 ggr å 20-30 repetitioner</p>
<p>4</p> <p><b>Ryggliggande benlyft m/90° i knäna</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med fotsulorna i golvet. Placera fingrarna på insidan av höftbenet och pressa lätt ner. Dra in naveln och märk hur magmuskulaturen pressar mot fingrarna. Andas ut och lyft bägge knän mot bröstet tills låren är lodräta och underbenen parallella med golvet. Dra in naveln så mycket som möjligt. Håll positionen och andas in. Andas sedan ut medan du långsamt sänker benen mot golvet. 2-3 ggr maximalt antal repetitioner</p>	<p>5</p> <p><b>Benlyft - insida lår</b></p>  <p>Ligg på höger sida med vänster fot korsad framför det högra knät. Låt huvudet vila på armen medan du stödjer dig med den andra armen. Sträck ut det nedre benet ordentligt, och lyft det från golvet medan du vänder hälen lite mot taket. Lyft och sänk benet utan att det vidrör underlaget. Fokusera på lyftet. Lyft och sänk fem till tio gånger. Håll därefter benet upplyft, och låt det pumpa uppåt i tio små ryck. Upprepa med motsatt ben. 2-3 ggr å 20-30 repetitioner</p>	<p>6</p> <p><b>Sidliggande benlyft</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft benen ihop samlade mot taket. Upprepa på motsatt sida 2-3 ggr å 10-20 repetitioner</p>
<p>7</p> <p><b>Sidliggande enbens "twist"</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Böj lätt i ben och höften, lyft det övre benet mot taket. Vrid höften genom att lyfta och sänka underbenet. Upprepa övningen och byt sida. 2-3 ggr å 20-30 repetitioner</p>	<p>8</p> <p><b>Säte och höftböjar sträck</b></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</p>	<p>9</p> <p><b>Ryggliggande töjning i rotation</b></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</p>
<p>10</p> <p><b>Baksida lår och säte</b></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</p>	<p>11</p> <p><b>Sätetöjning</b></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</p>	<p>12</p> <p><b>Insida lår</b></p>  <p>Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Låt benen falla ut åt sidan tills du känner att det sträcker i insidan av låren. Håll positionen i 15-20 sek. 2-3 ggr</p>