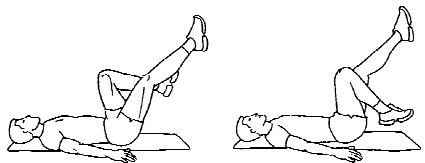
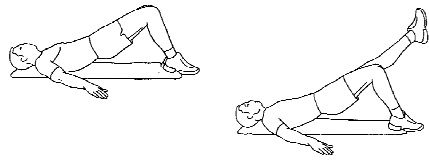
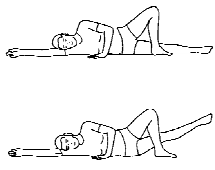
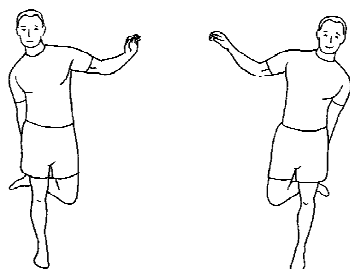
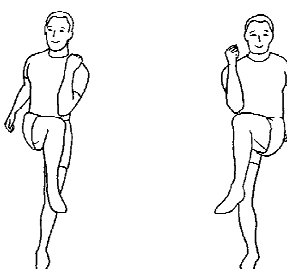
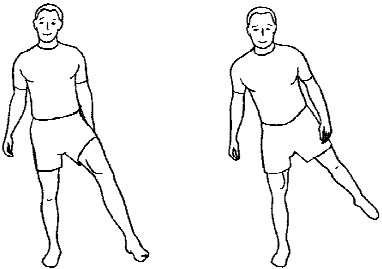
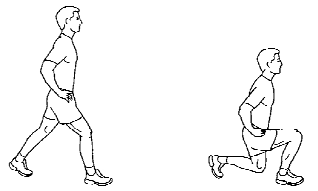
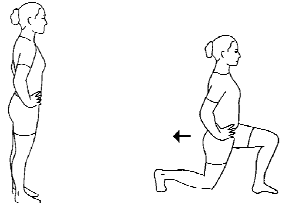
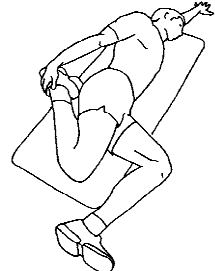
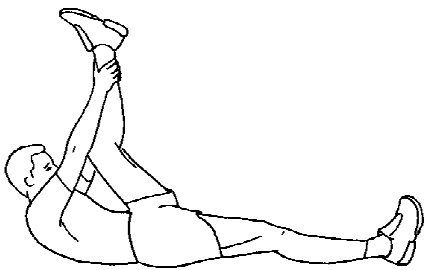
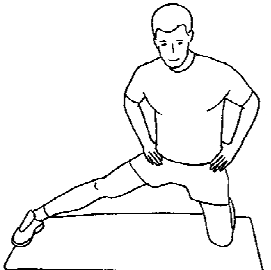



KNÄTRÄNING - MEDEL

<p>1</p> <p>Liggande cykel</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. 2-3 minuter</p>	<p>2</p> <p>Bäckenlyft m/knästräck</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med böjda knän. Knip rumpen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget. Håll denna ställningen och sträck det ena benet. Håll i 3-5 sek. och sänk långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben. 2-3 minuter</p>	<p>3</p> <p>Benlyft - insida lår</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. 1-2 minuter per ben</p>
<p>4</p> <p>"Häl mot hand"</p>  <p>Stå med armarna längs sidan. För motsatt arm och fot bakom kroppen, så att handen rör hälen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat. 2-3 minuter</p>	<p>5</p> <p>"Knä mot armbåge"</p>  <p>Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat. 2-3 minuter</p>	<p>6</p> <p>Stå på ett ben</p>  <p>Stå på ett ben, med lätt böjt knä och rak rygg. Undvik att titta ner medan du gör övningen. Håll kvar 5-10 sek. Upprepa ca 20-30 ggr per ben</p>
<p>7</p> <p>Utfall framåt</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>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. 2-3 minuter</p>	<p>8</p> <p>Utfall bakåt</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med samlade ben och håll armarna intill sidan av kroppen. Lyft det ena benet och ta ett stort steg bakåt samtidigt som du faller bakåt. När benet når golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka tillbaka och återgå till startpositionen. 2-3 minuter</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 rumpen. 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 ben</p>
<p>10</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 ben</p>	<p>11</p> <p>Insida lår</p>  <p>Stå på det ena knät, och placera det andra benet ut åt sidan. Luta kroppen över det raka benet tills du känner att det sträcker i insidan av låret. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 ggr per ben</p>	<p>12</p> <p>Utsida lår</p>  <p>Stå med sidan åt en vägg och stöd dig med armen mot väggen. Kors det inre benet bakom det andra. Håll båda benen raka. Luta dig bort från väggen tills du känner att det sträcker på utsidan av låret och höften. Håll 15-20 sek. och byt ben. 2-3 ggr per ben</p>