

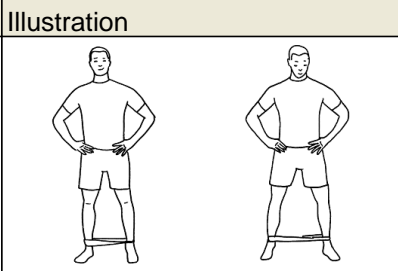
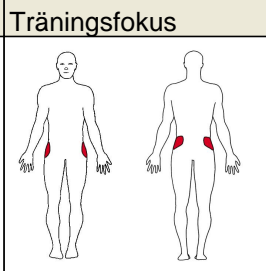
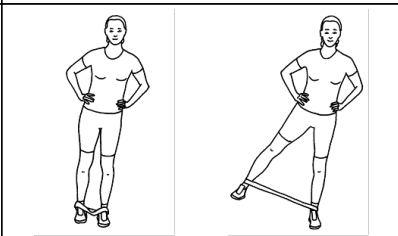
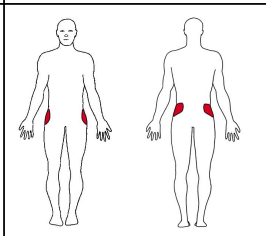
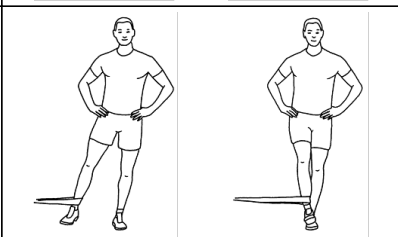
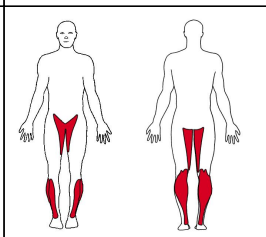
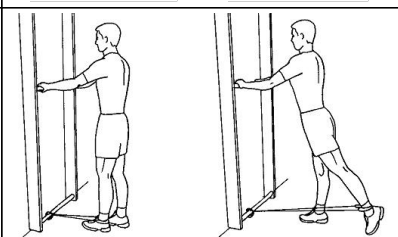
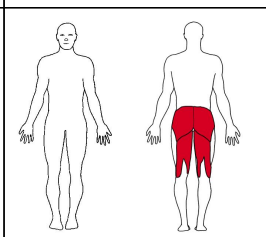
Fotledsinstabilitetsträning 1.0



Rekommenderad träning enligt en Amerikansk studie

The effect of posture on hip abductor muscle activation

mer info på balticrehab.se under forskning

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Sidogång m/ rep			3 set x 20 steg per sida rep	Stå på golvet med ca en höftbredds avstånd med benen och ett rep runt anklarna. Gå åt sidan, gärna med fötterna något inåtvända och håll spänningen i repet hela tiden. Övning för m.vastus medialis
2 - Abduktion av höft med band			3 set x 20 rep	Fäst bandet runt vristerna. För ena benet utåt sidan med tårna pekande framåt. För det lugnt tillbaka och upprepa. Håll överkroppen stilla under utförandet.
3 - Ettbens balans med gummiband			3 set x 20 rep	Stå på ett ben med händerna i sidan och fäst ett gummiband runt vristen på benet du inte står på. För benet växelvis rakt framför och bakom benet du står på.
4 - Stående höftsträck bakåt m/gummiband			3 set x 20 rep	Fäst bandet långt ner på t.ex. en ribbstol, och runt vristen på ena benet. Stå vänd mot väggen med höften lätt böjd på det aktiva benet. För benet bakåt och sträck höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.



[Se video av dina övningar](#)