



OBS! Övningarna 5-7 tränas i cirkel dvs i 3 varv

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Sidliggande benlyft undre ben			1 set x 30 rep	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.
2 - Sidliggande benlyft			1 set x 30 rep	Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft benen ihop samlade mot taket. Upprepa på motsatt sida
3 - Ryggliggande utåtrotation i höften			3 set x 30 rep	Ligg på rygg på en matta med båda benen böjda. Låt bena försiktigt falla ut mot sidorna så att du känner att det töjer på insidan på låren och gå sedan tillbaka hela vägen
4 - Insida lår 7			3 set x 30 sek rep	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 30 sek.
5 - Glidning åt sidan			3 set x 20 rep	Stå upprest med benen i en höftbredds avstånd samtidigt som knäna och tår pekar rakt fram. Placera en tygbit eller ullsocka under den ena foten så att den glider bra på golvet. Håll knät rakt under hela övningen. Försök att glida rakt ut mot sidan så långt som möjligt (obs, utan smärta), se till att tår
6 - Rörlighet höft			3 set x 20 rep	Stå på ett ben med händerna i sidan. För den andra benet rakt fram och tillbaka framför benet du står på och därefter bakom.
7 - Rörlighet höft 3			3 set x 20 rep	Stå på ett ben med händerna i sidan. Lyft motsatta benet och gör en cirkel genom att rotera höften inåt. Sätt ner benet och upprepa på den motsatta sidan.
8 - Insida lår 1			3 set x 30 sek rep	Sitt på golvet, placera fotsulorna mot varandra och dra fötterna mot dig. Låt knäna falla ut åt sidan tills du känner att det sträcker i insidan av låren. Hjälp eventuellt till med armbågarna för att pressa ner knäna. Håll 30 sek.
9 - Insida lår (Grodan)			3 set x 30 sek rep	Sitt på knäna på en matta. Placera handflatorna i mattan framför dig och flytta knäna till varsin sida så långt du kan. Känn efter att det sträcker på insidan av låren. Håll positionen i ca 30 sekunder.



[Se video av dina övningar](#)