



OBS! Övningarna 4-6 tränas i cirkel dvs i 3 varv

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - 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
2 - 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.
3 - 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.
4 - Sidohäv med fokus på insidan av låret				Ligg på sidan på en matta. Lägga det översta benet på en stol och håll det andra benet i luften rakt under stolsätet. Lyft kroppen upp från golvet genom att pressa det översta benet mot stolsätet.
5 - Sit-ups med "squeeze" med boll				Ligg på rygg med böjda knän med fotsulan placerad mot golvet. Lägga en fotboll eller boll i liknande storlek mellan knäna. Lyft överkroppen och underkroppen upp samtidigt så att du gör en sit-up-rörelse. Kom sakta ned i gen i utgångsposition.
6 - Bäckenlyft m/liten boll 1				Ligg på ryggen med armarna längs sidan, benen böjda och liten boll mellan knäna. Aktivera magmuskulaturen och lyft bäckenet upp från golvet tills du har en rät linje genom kroppen från knä till axel. Sänk långsamt ned igen.
7 - Ettbens balans med gummiband				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.
8 - Insida lå 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 lå (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](#)