
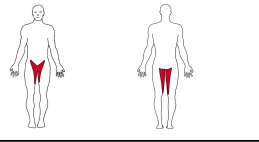
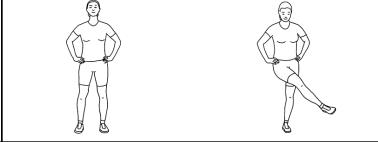
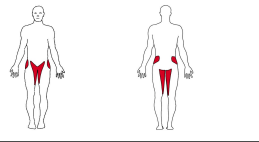

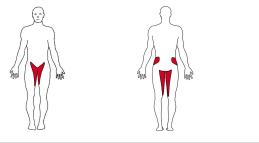
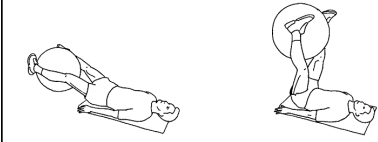
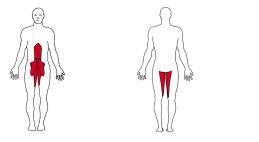

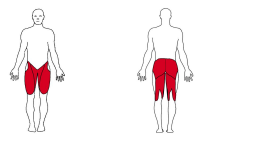
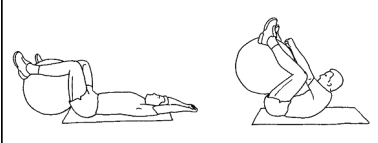
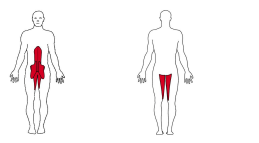

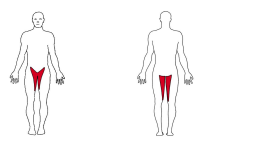
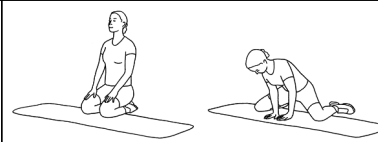
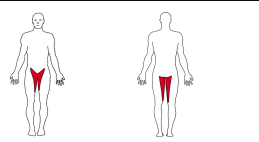




OBS! Övningarna 4-6 tränas i cirkel dvs i 3 varv

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 - Liggande benlyft m/boll 1			3 set x 20 rep	Ligg på rygg med armarna längs sidan och kläm en boll mellan benen. Lyft upp benen mot taket. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.
5 - Liggande benpress m/boll			3 set x 20 rep	Ligg på rygg och kläm bollen mellan fötterna. Lyft benen upp mot taket. Härifrån sänker du långsamt bollen mot dig och pressar tillbaka.
6 - Situps m/boll 6			3 set x 20 rep	Ligg på rygg med armarna över huvudet. Kläm en boll mellan benen och lyft bollen uppåt samtidigt som du lyfter överkroppen mot benen.
7 - 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. Hjälプ eventuellt till med armbågarna för att pressa ner knäna. Håll 30 sek.
8 - 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](#)