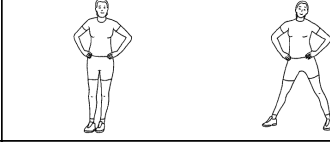
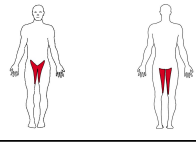
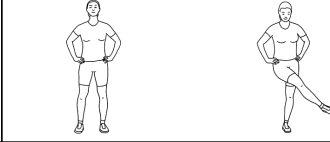
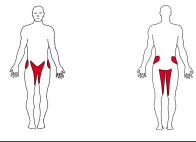
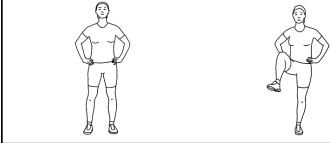
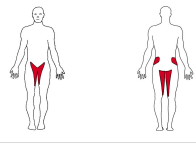
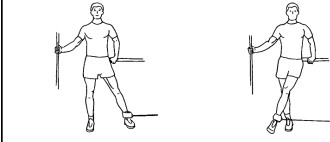
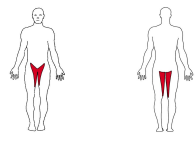
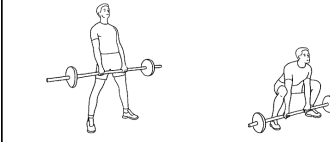
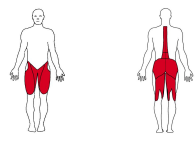
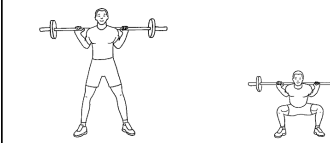
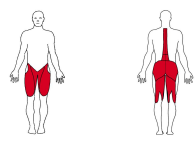

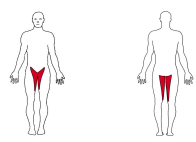
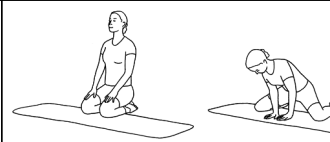
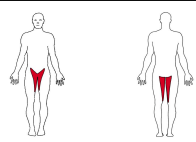




OBS! Övningarna 4-6 tränas i cirkel dvs i 3 varv

| 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 - Stående insida lår m/dragapparat |  |  | 3 set x 20 rep | Fäst manschettan runt vristen på ena benet och stå med sidan åt dragapparaten. Håll det aktiva benet ut åt sidan. Dra benet inåt, och korsa det framför det andra. Upprepa och byt ben. |
| 5 - Marklyft m/bred benposition (Sumo Deadlift) |  |  | 3 set x 20 rep | Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstängan ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft |
| 6 - Knäböj m/bred benposition (Sumo Squat) |  |  | 3 set x 20 rep | Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Ha brett avstånd mellan fötterna (1½ gånger axelbrett avstånd eller bredare), ha tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Mage och korsrygg ska jobba statiskt, så att hela kroppen hålls stabil genom hela |
| 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](#)