

## Ljumssträkningsprogram att göra hemma!



### Bäckenlyft

*Syfte:*

Aktivera magmusklerna samt stabiliseringsträning för bål och rygg.

*Utförande:*

- Pressa knäna mot bollen.
- Pressa ner svanken genom att spänna magmusklerna. Lyft stjärten från underlaget och behåll stabiliteten i bålen.
- Håll kvar i 5 sekunder.
- Upprepa 3 x 10



### Stjärtlyft med handstöd

(latissimus aktivitet)

*Syfte:*

Aktivering av magmusklerna.

*Utförande:*

- Utgångsposition enligt bild, men stjärten ska vila mot underlaget.

*Slutposition enligt bild.*

- Dra armarna i riktning mot huvudet (stolen måste sitta fast så att den ej rör sig).
- Lyft stjärten långsamt från underlaget genom att pressa ner svanken och håll kvar i 3-5 sekunder.
- Återgå långsamt till utgångsposition.
- Upprepa 10 gånger..



### Träning av bålstabilitet

#### Syfte:

Aktivisering av magmusklerna som stabiliserar bålen.

#### Utförande:

- Utgångsposition enligt bild 1.
- Pressa ner svanken mot händerna/underlaget.
- Slutposition enligt bild 2.
- För höger ben långsamt utåt och nedåt mot golvet.
- När vänster sida av ryggen är på väg att lättas från underlaget återgår du till utgångspositionen.
- Upprepa 2 x 10/sida (ben).



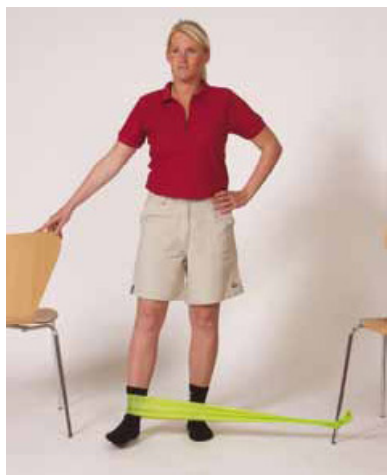
### Bakåtföring av ben med Reh-bandet

#### Syfte:

Träning av stjärtmusklerna med bålkontroll.

#### Utförande:

- Enligt bild.
  - Pressa höger ben bakåt så att bandet spänns.
  - Håll kvar i 3-5 sekunder.
  - Långsamt tillbaka.
  - Upprepa 3 x 10.
- OBS! Spänn magmusklerna, endast benet ska röra sig.



### **Utåtföring av ben med Reh-bandet**

*Syfte:*

Träning av stjärtmuskler.

*Utförande:*

- Pressa höger ben utåt så att bandet spänns.
- Håll kvar i ca 3-5 sekunder.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.
- Växla ben.

OBS! Spänn magmusklerna, endast benet ska röra sig.