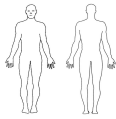
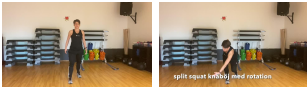


övningar; görs antal reps på varje ben.

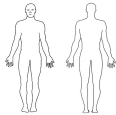


1. Split squat knäböj med rotation

.split squat ställning. knäböj med mjuk fällning i höften. rotera åt höger så långt du kan sedan rotera åt vänster.

Gör övningen så det känns bra. ingen smärta

Set: 2 , Repetitioner: 15

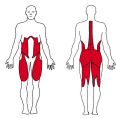
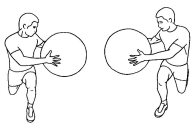


2. Utfall i olika riktningar

.Härlig övning med variation i utfallssteg. tänk på att våga flektera i höften i den mån du klarar av. mjuka rörelser. utfallen ska vara ett steg som känns bekvämt för just dig. det ska inte göra ont utan då tar du ett kortare steg eller undvik den riktning som inte känns bra.

Man kan även göra flera reps i en riktning. Även stå kvar i en position flera reps.

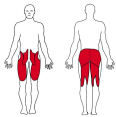
Set: 2 , Repetitioner: 5



3. Stora steg m/rotation och m/boll 1

Håll bollen framför bröstet. Gå framåt med djupa och långa steg, medan du roterar överkroppen och bollen från sida till sida. Du ska gå ner till ungefär 90 graders vinkel i det främre knät. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.

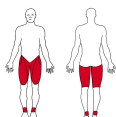
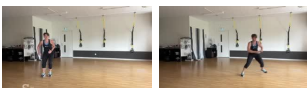
Set: 2 , Repetitioner: 15



4. Utfall bakåt med armar över huvudet

Stå med samlade ben. Lyft den ena benet och ta ett stort steg bakåt samtidigt som du för kroppen bakåt och för armarna fram och upp mot taket. När foten träffar golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka ifrån och återgå till utgångspositionen.

Set: 2 , Repetitioner: 15



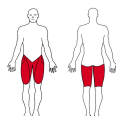
5. Utfallshopp sidled

Sidleds hopp. ju lägre du ligger ju jobbigare blir det. tryck ifrån med benet o landa mjukt.

15 steg åt varje håll

Set: 2 , Repetitioner: 15





6. utfalls hopp i olika riktningar

utfalls hopp i olika riktningar.

Det viktiga är inte att hoppa så långt som möjligt utan utför övningen så att det känns ok och inget gör. fåt du ont i något knä eller vid vridning så gör du inte den riktningen.

Sträva efter att landa på båda fötterna. Ni kan sträcka ut armar lågt medel eller högt.

gör 10 hopp med varje ben i varje riktning.
tänk på att vara stabil.

Set: 2 , Repetitioner: 10

