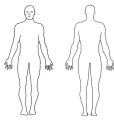
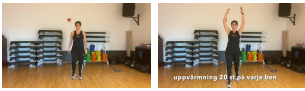


Gå igenom dessa övningar innan löpning och träningspasset.
15 st åt varje håll och sida/ ben



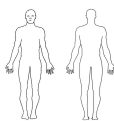
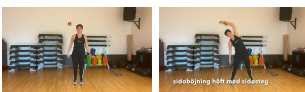
1. Uppvärmning höfter framåt

En skön uppvärmningsövning innan träningspass. speciellt för dig som har problem med höfter men även innan ett fyspass löprunda mm.

känn skillnad på att ha bakre fotens häl kontakt med golvet genom hela rörelse alternativt att lyfta hälen

upprepa 3 * 15 på varje ben

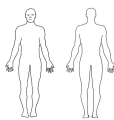
Set: 3 , Repetitioner: 15



2. sidoböjning höft med sidosteg

ta ett sidosteg åt Höger, ta Höger arm lyft över huvudet gör en sidoböjning åt V (eller så högt du kan, tryck H ö tryck höften åt V. gör övningen lugnt och inget ska vara smärtsamt..

Set: 1 , Repetitioner: 20

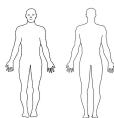
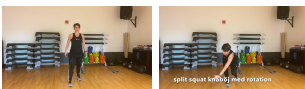


3. Utfall i olika riktningar

.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: 3 , Repetitioner: 3

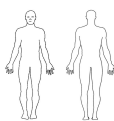
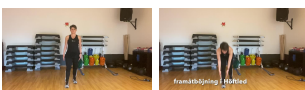


4. Split squat knäböj med rotation

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

Gör övningen så det känns bra. ingen smärta

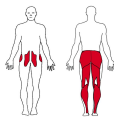
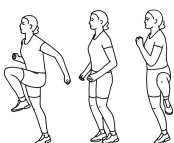
Set: 3 , Repetitioner: 10



5. Framåtböjning av höften

split squat ställning. fötter rakt fram. fällning i höft, med båda armar framåt sedan Höger arm, sedan vänster arm så lång ner man kan utan att någon smärta sker..

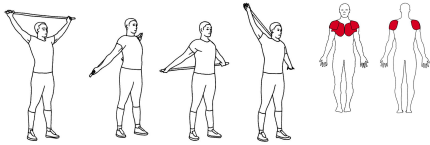
Set: 3 , Repetitioner: 10



6. Hoppa med knälyft i olika riktningar

Hoppa framåt med knät framåt och sedan åt sidan, upprepa alternerande.





7. Axelrörelse, en sida i taget

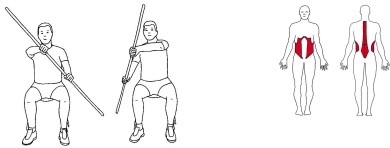
Håll en pinne i händerna med brett grepp även huvudet. För pinnen i en cirkel med raka armar bakåt, först med den ena armen, sen med den andra. Kom tillbaka på samma sätt upp till utgångsposition igen.



8. Aktiv komplex rörlighet

I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.



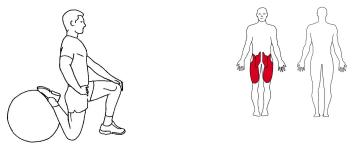
9. Paddling med pinne/käpp

Sitt på en stol med en pinne i händerna med brett grepp. Ta ett paddeltag med pinnen på varannan sida av kroppen.



10. "Världens bästa stretch"

Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet. Roterar den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.



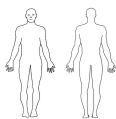
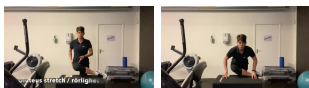
11. Framsida lår och höft 5

Stå med det ena knät i golvet och placera framsidan av underbenet och foten på en boll. Håll ryggen rak och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret och över höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med andra benet på bollen.

alternativt mot vägg

Varaktighet : 0 sek, Set: , Repetitioner: , Paus : 0 sek





12. Gluteus stretch/ rörelse

En skön stretch med rörelse för Sätet med.

utförande; lägg upp det ena benet på en stol eller bänk i en höjd som du klarar av utan smärta. du måste tänka på att knä ska vara i samma riktning som höften. lägg gärna en kudde under knäet så får du lite stöd. ta stöd med händerna när du lutar dig framåt och åt sidorna. fäll i höften så lång som det behagligt. mjuka rörelser upp och ner.

Tänk näven på att den foten du står på ska tåra vara rakt fram.

gör övningen rakt fram rotera åt Höger och åt vänster.

Set: , **Repetitioner: 10**

