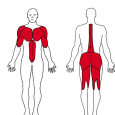
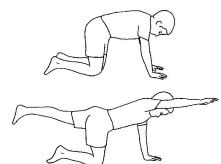


## 1. Glute bridge m/ miniband

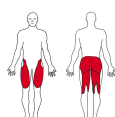
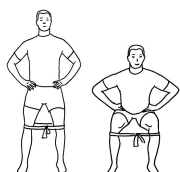
Ligg på rygg med böjda knän, fotsulorna i golvet och armarna ut längs sidan. Placera ett cirkulärt gummiband omkring låren nära knäna. Ha ett avstånd mellan fötterna så att du får ett motstånd från bandet och pressa på så vis ut låren till sidorna. Spänn sätet och lyft upp bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget. Håll slutposition och kom tillbaka till utgångsställning innan du upprepar.



## 2. Fyrfotastående diagonalsträckning

Stå på alla fyra på en matta. Håll ryggen rak under hela övningen. Sträck motsatt arm och ben samtidigt. Upprepa med den andra sidan.

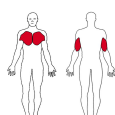
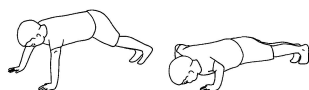
Tips! Stå gärna med sidan till en spegel så att du ser om du klarer att hålla ryggen rak genom hela övningen och att du klarar att sträcka benet och armen helt ut.



## 3. Knäböj m/miniband

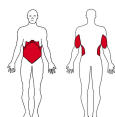
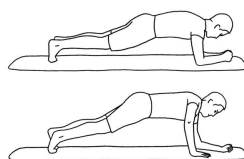
Stå med en höftbredds avstånd med benen och ett rep runt båda knä. Böj dig ned tills du har ca 90 grader i höfter och knä. Knä och tår pekar rakt fram. Ha spänning repet hela tiden så att du undgår att knäna faller in mot mitten. Skjut dig långsamt upp till utgångspositionen igen.

Övning för m.vastus medialis



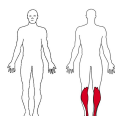
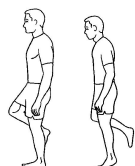
## 4. Armböjningar

Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Ha ett axelbrett grepp. Sänk kroppen mot golvet och pressa dig uppåt igen.



## 5. Gå upp och ner på armbågarna i plankan 2

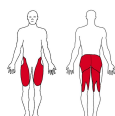
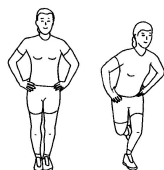
Stå med underarmarna och tårna på en matta som en planka. Gå upp till raka armar och ner igen. Håll höfterna så stilla som möjligt under rörelsen. Spänn magen och byt växelvis arm.



## 6. Ettbens tåhäv

Stå på ett ben. Lyft hälen och gå upp på tå. Håll ställningen i 10-15 sekunder. Ha blicken riktad framåt och undvik att titta ner. Övningen kan göras svårare genom att du sluter ögonen och blundar.

Tränar primärt: m.gastrocnemius, m.soleus.



## 7. Skridskohopp

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben.

