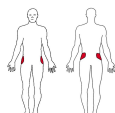
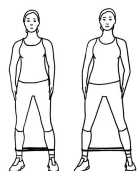


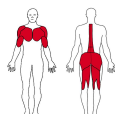
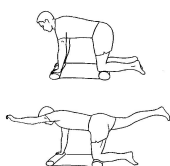
1. Glute bridge m/ miniband

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.



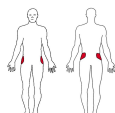
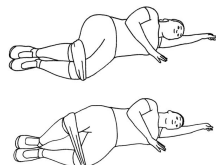
2. Gång i sidled m/gummiband

Ta små steg i sidled med fötterna pekandes rakt fram. Håll mage- och sätemuskulaturen aktiverad.



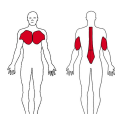
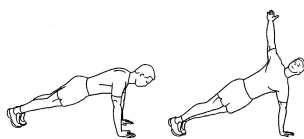
3. Fyrfota diagonallyft på matta

Rulla ihop mattan i bägge ändar. Stå på alla fyra med armarna och knäna placerade på mattan. Spänn mag- och korsryggsregionen och sträck växelvis motsatt arm och ben. Håll bäckenet och korsryggen stilla under övningen. Upprepa med motsatt arm och ben.



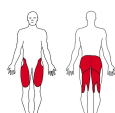
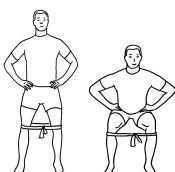
4. Sidoliggande benlyft m/ gummiband

Ligg på sidan på en matta med nedersta armen rakt över huvudet. Böj benen och placera ett gummiband mellan knäna. Medans det nedersta benet är stilla, lyft det översta benet uppåt mot taket mot gummibandets motstånd.



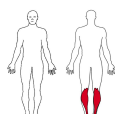
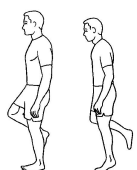
5. Armhävningar m/rotation

Stå med händerna på golvet. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.



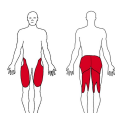
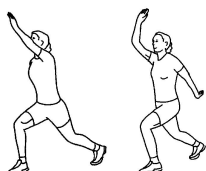
6. Knäböj m/miniband

Stå med en höftbredds avstånd med benen och ett rep runt båda knä. Böj dig ned tills du har ca 90 grader i höften 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



7. 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.



8. Hoppande utfall 2

Ta ett stort steg fram och böj det främsta knät något. Byt plats på främsta och bakersta benet växelvis genom att hoppa. Rör båda armarna växelvis fram och tillbaka diagonalt så att vänster arm följer höger ben och omvänt.

