

1. Knäböj med loopband

Position

Stå höftbrett med benen med loopband runt båda knä

Knä och tår pekar rakt fram

Håll armar i kors framför bröstet eller på höften

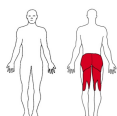
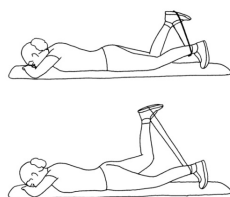
Genomförande

Böj dig till ca 90° i höfter och knä

Ha spänning i bandet hela tiden så att knäna inte faller in mot mitten.

Skjut dig långsamt upp till utgångspositionen igen

Set: 2 , Repetitioner: 40



2. Magliggande benlyft med böjt knä - loopband

Position

Lägg dig på mage med ett ben längs golvet och med det andra benet böjt ungefär 90° i knät (fotsulan pekar upp).

Placera loopband runt ankeln på raka benet och över fotsulan på andra

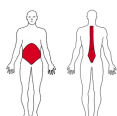
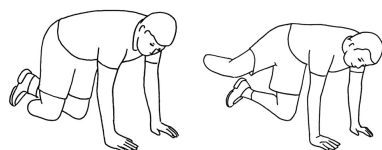
genomförande

Lyft upp det böjda knät så att låret lättar från golvet

Sänk därefter kontrollerat benet tillbaka till utgångsposition

1: Set: Höger ben: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster ben: 2 , Repetitioner: 20



3. Fyrfotstående knälyft runt block

Position

Stå på all fyra med huvudet rakt längs överkroppen

Ha ett ca 20 cm högt föremål utanför höften (yogablock, kettlebell, bok)

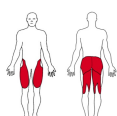
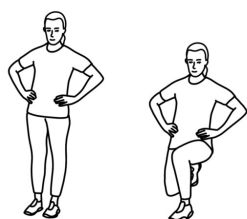
Genomförande

Jobba med *aktiv mage* - dra naveln in mot ryggrad och gör magen platt

Lyft ena benets knä från golvet och rotera knät runt föremålet utan att vila/sätta ner knät

1: Set: Höger ben: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster ben: 2 , Repetitioner: 20



4. Stående utfall över block

Position

Stå i utfallposition med armarna i sidan.

Ha ett ca 10 cm högt föremål bredvid din främre fot

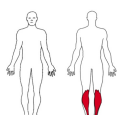
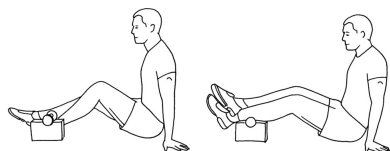
Utförande

Lyft din främre fot över föremålet och tillbaka. ena benet och gå framåt.

Minimal vila när foten träffar golvet

1: Set: Höger ben: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster ben: 2 , Repetitioner: 20



5. Sittande fotlyft över block

Position

Sitt på golvet med ett rakt ben och ett böjt ben (knä uppåt) framför dig

Ha ett ca 20 cm högt föremål bredvid din främre fot

Genomförande

Lyft din främre fot, med sträckt ben hela tiden, över föremålet och tillbaka. Minimal vila när hälen träffar golvet

1: Set: Höger ben: 2 , Repetitioner: 2

2: Set: Vänster ben: 2 , Repetitioner: 2





6. Sittande vristböjning med band

Position

Sitt upp med rak rygg och raka ben
Fäst loopband framför dig och i höjd med vristen samt runt ena foten
Håll händerna lätt bredvid dig i golvet som stöd

Genomförande

Böj vristen/tryck tårna mot dig i en kontrollerad rörelse
Raka ben genom hela rörelsen. För långsamt tillbaka och upprepa
Ha spänning i bandet hela tiden

1: Set: Höger fot: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster fot: 2 , Repetitioner: 20



7. Utåtrotation av fot med gummiband

Position

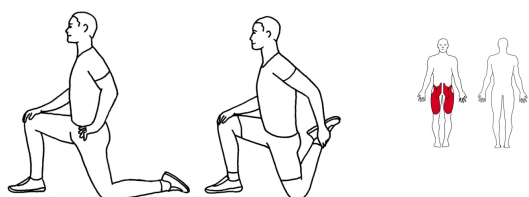
Sitt upp med rak rygg och raka ben
Fäst loopband runt båda fötterna, alternativt i vägg bredvid dig
Håll händerna lätt bredvid dig i golvet som stöd

Genomförande

Böj ena vristen utåt i en kontrollerad rörelse
Håll emot med den andra för spänning i bandet hela tiden
Raka ben genom hela rörelsen. För långsamt tillbaka och upprepa

1: Set: Höger fot: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster fot: 2 , Repetitioner: 20



8. Knästående töjning av framsida höft och lår

Position

Stå i utfallsställning. Rak hållning i ryggen genom hela övningen

Genomförande

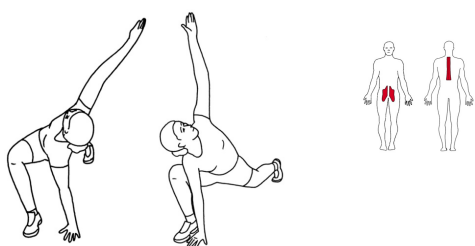
Ta tag om ankeln på bakre foten, altern. tryck bakre fot upp mot vägg
Dra hälen mot sätet, alternativt flytta bakre knä närmare väggen tills du känner stop i lårmuskeln

Tilta bäckenet bakåt för att undvika svank i ryggen

Tryck fram höften för att öka töjningen

1: Set: Höger knä: 2 , Varaktighet: 30 sek

2: Set: Vänster knä: 2 , Varaktighet: 30 sek



9. Världens bästa stretch (solguden)

Position

Ställ dig i armhävningsposition

Genomförande

Placera den ena foten utanför handen

Rotera i överkroppen mot den främre benet och sträck samtidigt armen upp mot taket

1: Set: Höger ben: 2 , Repetitioner: 30

2: Set: Vänster ben: 2 , Repetitioner: 30

