

1. Knäböj med loopband

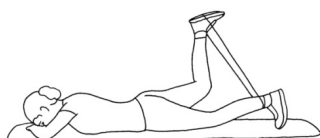
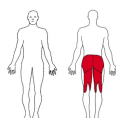
Position

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

Set: 2 , Repetitioner: 40



2. Magliggande benlyft med böjt knä - gummiband

Position

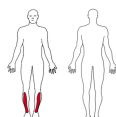
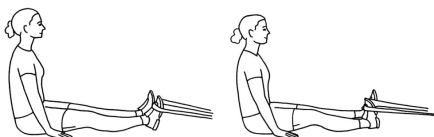
Lägg dig på mage med ett ben längs golvet och med det andra benet böjt ungefär 90° i knät (fotsulan pekar upp). Placera band runt ankeln på raka benet och över fotsulan på andra

genomförande

Lyft upp det böjda knät så att låret lättar från golvet
Sänk knät kontrollerat tillbaka till utgångsposition

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

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



3. Sittande vristböjning med gummiband

Position

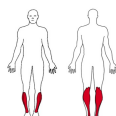
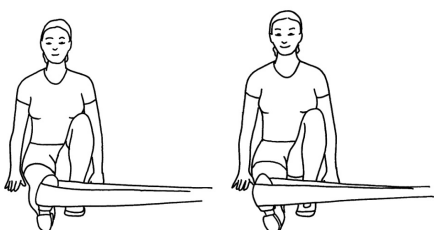
Sitt upp med rak rygg och raka ben
Fäst band framför dig, i höjd med vristen samt runt foten
Håll händerna lätt bredvid dig i golvet som stöd

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



4. Utåtrotation av fot med gummiband

Position

Sitt upp med rak rygg, rakt ben och de vilande benet böjt
Fäst gummiband i vägg bredvid dig
Håll händerna lätt bredvid dig i golvet som stöd

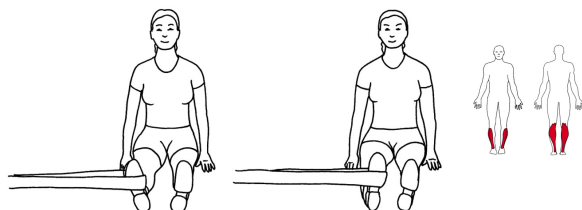
Genomförande

Böj foten utåt i en kontrollerad rörelse
Ha spänning i bandet hela tiden
Rakt ben genom hela rörelsen med knät pekande uppåt

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

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





5. Inåtrotation av fot med gummiband

Position

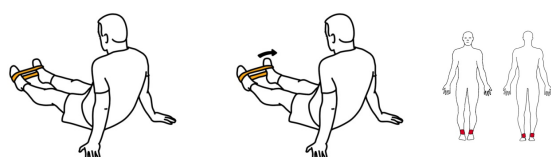
Sitt upp med rak rygg och raka ben
Fäst band i vägg bredvid dig
Håll händerna lätt bredvid dig i golvet som stöd

Genomförande

Böj foten inåt i en kontrollerad rörelse
Ha spänning i bandet hela tiden
Raka ben genom hela rörelsen med knät pekande uppåt

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

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



6. Alternativ övning med loopband: Utåtrotation fot

Position

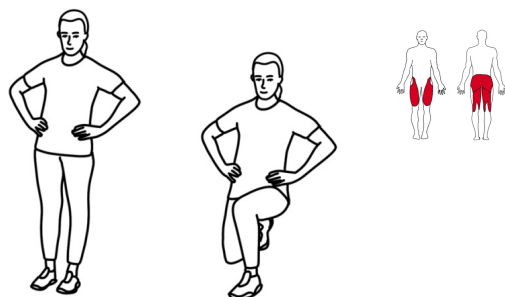
Sitt upp med rak rygg och raka ben
Fäst loopband runt båda fötterna, alternativt i vägg
bredvid dig
Håll händerna lätt bredvid dig i golvet som stöd

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



7. Stående utfall över block

Position

Stå i utfallposition med armarna i sidan.
Ha ett ca 10 cm högt föremål bredvid din främre fot

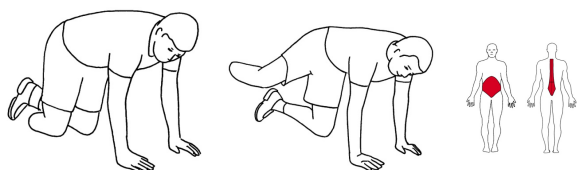
Utförande

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





8. Fyrfotstående knälyft runt block

Position

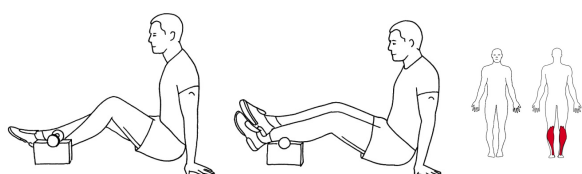
Stå på all fyra med huvudet rakt längs överkroppen
Ha ett ca 20 cm högt föremål utanför höften (yogablock, kettlebell, bok)

Genomförande

Jobba med *aktiv mage* -dra in navel mot rygg/platt mage
Lyft ena benets knä från golvet och rotera knäet runt föremålet utan att vila/sätta ner knät

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

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



9. 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



10. Knästående töjning av framsida höft och lår

Position

Stå i utfallsställning. Rak hållning i rygg hela övningen

Genomförande

Ta tag om ankeln på bakre foten, altern. tryck bakre fot upp mot vägg

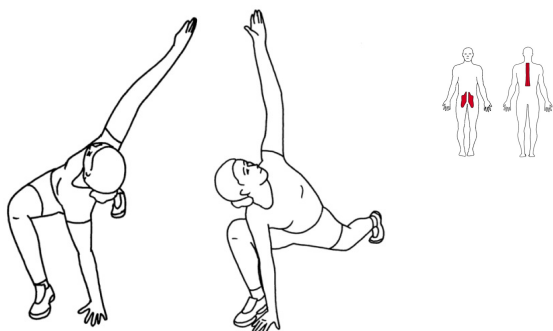
Dra hälen mot sätet, alternativt flytta bakre knä närmare väggen tills du känner stop i lårmuskeln

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



11. Världens bästa stretch (solguden)

Position

Ställ dig i armhävningssposition

Genomförande

Placera den ena foten utanför handen

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

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

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

