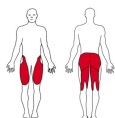
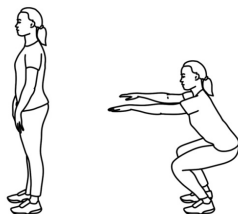
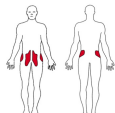
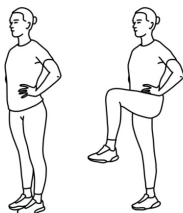


Välj ut en eller flera övningar och kör varje övning mellan 45-60 sekunder. Upprepa gärna under dagen.



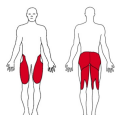
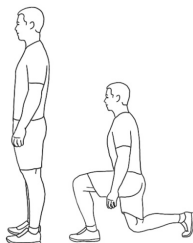
1. Knäböj till 90 grader i knäna

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpan som om du skulle sätta dig på en stol, och för samtidigt armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen.



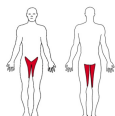
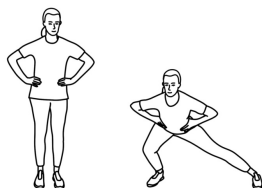
2. Stående knälyft

Lägg kroppsvikten över på det ena benet. Håll balansen och lyft det motsatta knät. Stabilisera i mage och rygg och undvik rörelse i korsryggen. Sänk knät långsamt och upprepa med motsatt ben.



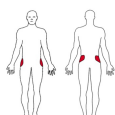
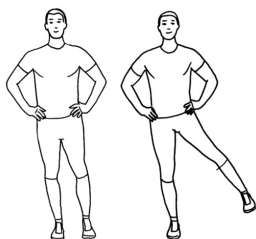
3. Utfall framåt med varannat ben

Stå upprätt med samlade ben. Ta ett steg framåt med det ena benet. Bromsa rörelsen kontrollerat ned tills motsatt knä är i höjd med golvet. Pressa dig upp till stående igen genom att trycka ifrån med främre benet. Upprepa med motsatt ben.



4. Sidoutfall

Börja i stående position, med fötterna ihop. Ta ett steg ut åt sidan, samtidigt som du sänker din höft bakom hälen på det aktiva benet. När foten träffar golvet saktar rörelsen ner. I slutpositionen är det aktiva benet böjt och det andra benet är nästan helt utsträckt. Återvänd snabbt till startpositionen.



5. Stående höftabduktion

I stående ställning, för ett utsträckt ben ut till sidan. För benet så långt ut du kan utan att kompensera genom att röra överkroppen. Håll dig stilla över ståbenet. För benet kontrollerat tillbaka till utgångsställning.

