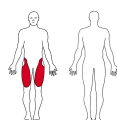
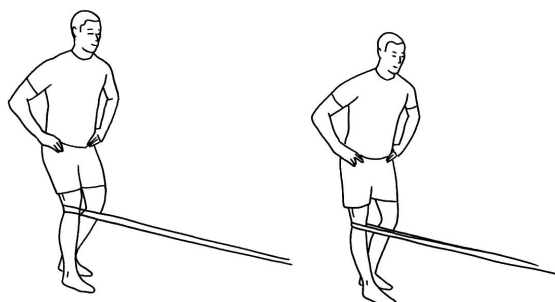


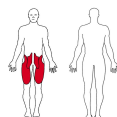
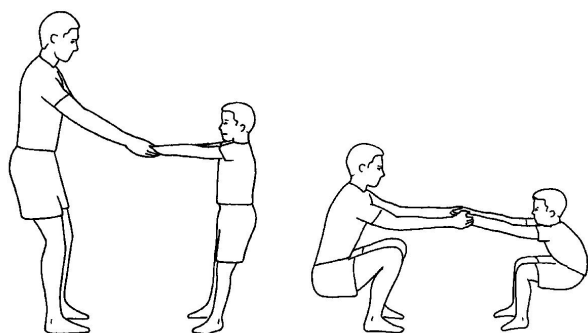


Genomför varje övning 3x10 i början. Öka antalet rundor gradvis under säsongen.



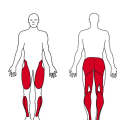
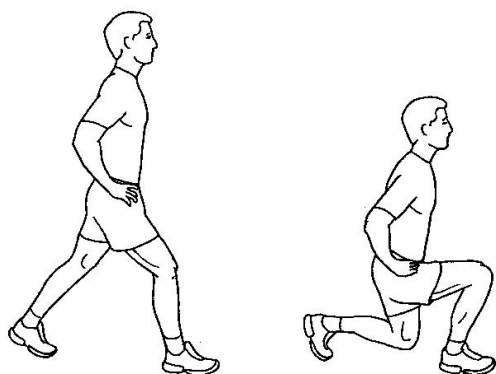
1. Slutsträcken i knä m/gummiband

Stå golvet med ett rep runt det ena knät och lätt böjda knä. Sträck kontrollerat ut i knät undgå att översträcka. Kom långsamt tillbaka till lätt böj igen.



2. Knäböj med partner

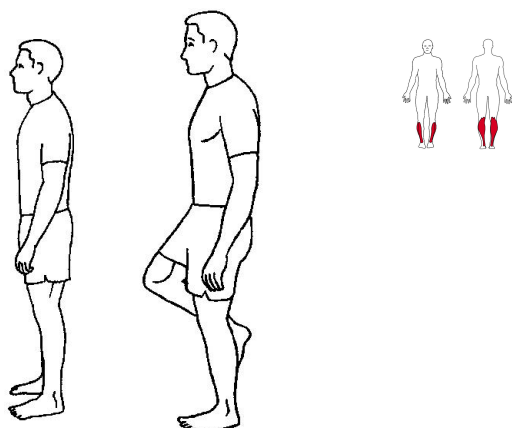
Stå mitt emot varandra och håll varandra i händerna med sträckta armar. Båda två ska luta sig bakåt och långsamt böja knäna samtidigt. Det är viktigt att båda håller fast i varandras händer.



3. Utfall stående

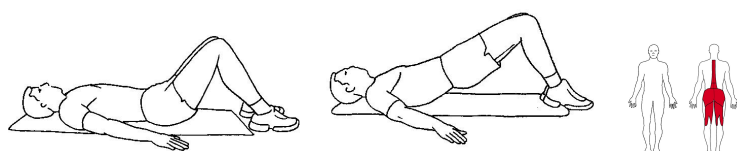
Stå med händerna i sidan. Det aktiva benet placeras en bit framför det andra. Böj dig ned till ungefär 90 grader i knät. Lägg vikten på det främre benets häl, och se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.





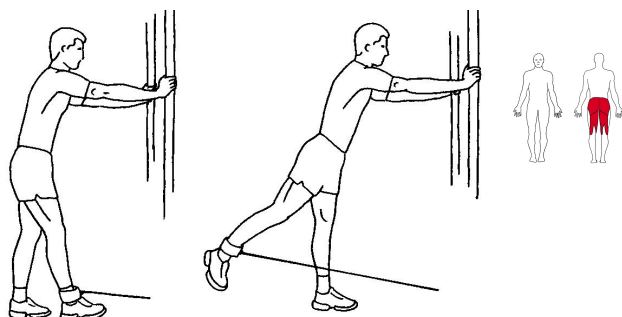
4. Stå på ett ben 1

Stå på ett ben med lätt böjda knän och rak rygg. Föreställ dig att det blåser, och att du svajar som ett strå i vinden. Försök att stå på detta sätt tills du blir trött i benet. Övningen kan göras svårare genom att du sluter ögonen.



5. Bäckennyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.



6. Stående höftsträck bakåt

Fäst manschetten runt vristen och stå vänd mot dragapparaten. Håll höften lätt böjd på det aktiva benet. För benet bakåt och sträck höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.

