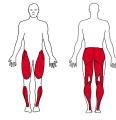
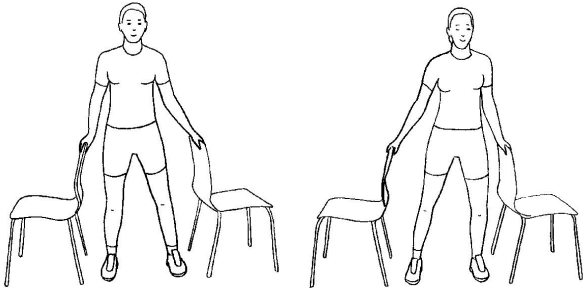


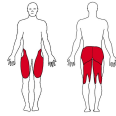
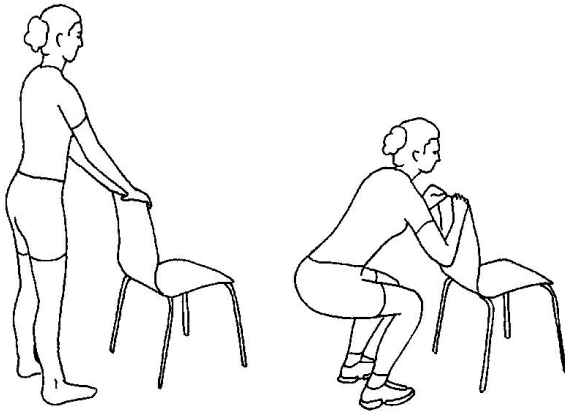
Träningsprogrammet bör utföras 2-3 gånger per vecka



1. Stående viktöverföring med stöd

Sätt två stolar med stolsryggarna mot varandra. Stå mellan stolarna så att du kan ta stöd på stolsryggarna. Böj lite i knäna. Lägg vikten över på det ena benet, stå en stund innan du lägger vikten över på det andra benet.

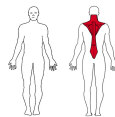
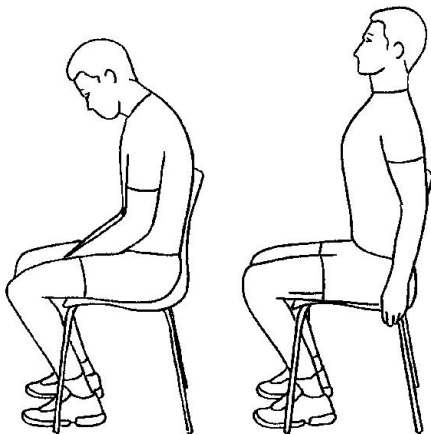
Reps: 10-15 , Sets: 2



2. Knäböj m/ stöd 2

Ta stöd med bägge händerna på en stolsrygg eller något liknande. Stå med ca axelbred avstånd mellan fötterna. Håll ryggen rak, blicken framåt och gör en knäböjning.

Reps: 10-15 , Sets: 2

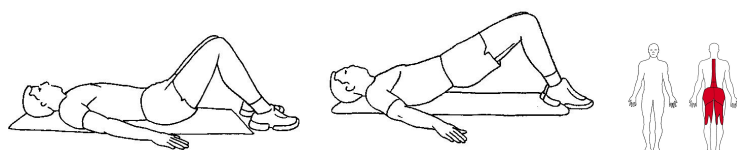


3. Sittande ryggstreckning

Sitt på en stol med bena på golvet. Sitt lite framåtlutad med dålig hållning. Andas in samtidigt som du sträcker upp i kroppen med en något överdriven rörelse, fall sen tillbaka lite så att du sitter riktigt.

Reps: 10-15 , Sets: 2

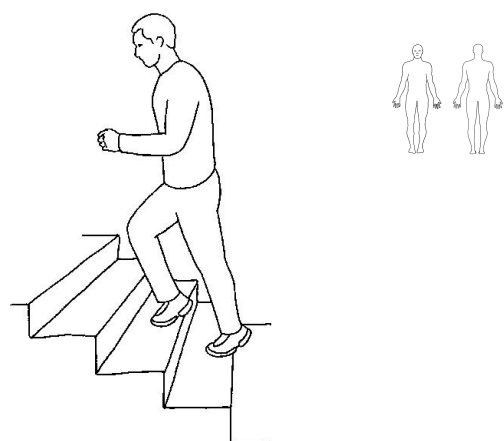




4. Liggande bäckenlyft

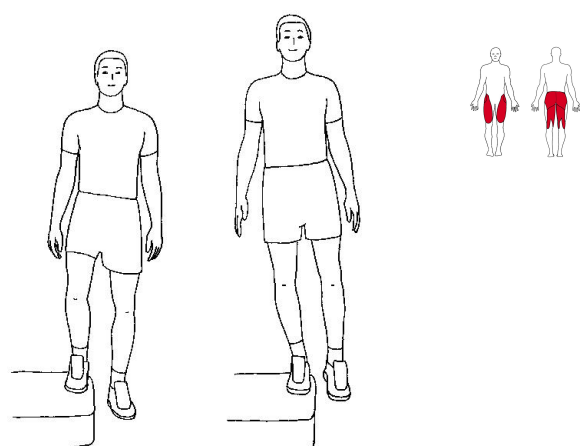
Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

Reps: 10-15 , Sets: 2



5. Gå i trappor

Reps: 10-15 , Sets: 2

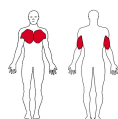
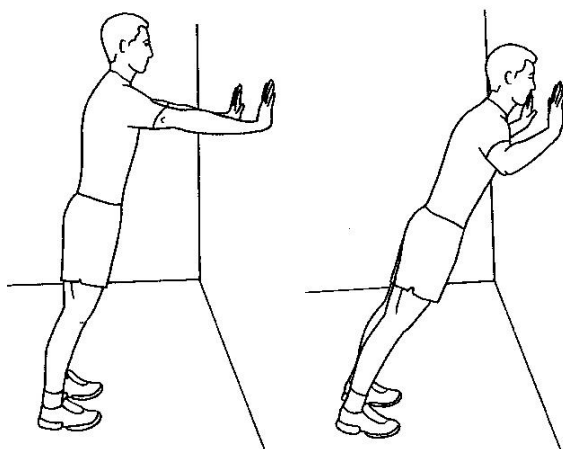


6. Steg upp på trappsteg 1

Stå med det aktiva benet på ett trappsteg, en stepupbänk eller liknande. Spänn sätes- och lårmuskulaturen, sträck i knä och höft, och pressa dig upp. Sänk dig långsamt ner igen.

Reps: 10-15 , Sets: 2

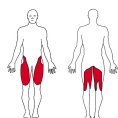
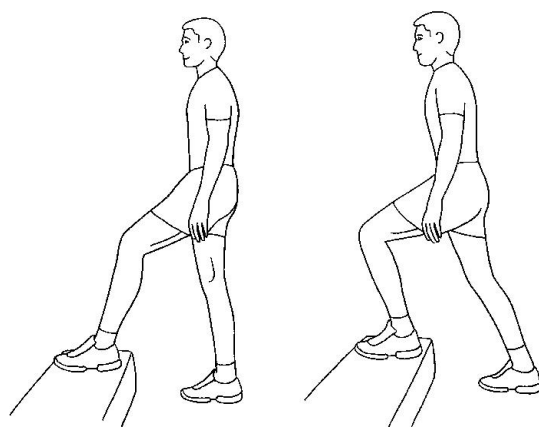




7. Armhävningar mot en vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka.

Reps: 10-15 , Sets: 2



8. Viktöverföring m/ ett ben på step-up bänk

Ställ det aktiva benet på en bänk, trappsteg eller liknande. Luta dig framåt och lägg vikten på det aktiva benet, samtidigt som du böjer knät och känner att det spänner i muskulaturen på lårets framsida. Sträck därefter benet och lägg över vikten på det bakre benet igen.

Reps: 10-15 , Sets: 2

