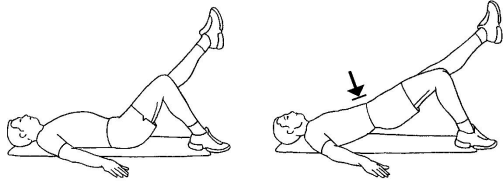


3x8-12 per ben per övning. 3-5 ggr per vecka.

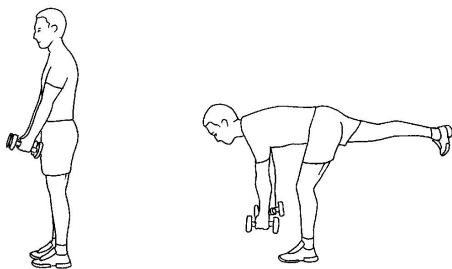
Samtliga övningar ska utföras smärtfritt. Om det gör ont kan du prova att minska vikten och/eller korta ner rörelseomfånget. Stegra genom att öka vikten eller tempot. Träna gärna i varierade positioner! Andas in på vägen ner och andas ut på vägen upp.



1. Enbens bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda ben. Placera fötterna i bredd med höfterna och bibehåll knäna i linje med fötterna och höfterna. Lyft bäckenet och sträck ut ena benet. Kom ihåg att hålla höfterna på samma nivå. Snabbt uppåt, långsamt nedåt. Ökad svårighetsgrad: foten på en pall, vikt över höfterna eller ena armen nedtryckt i golvet intill kroppen. Du kan även träna i olika vinklar genom att rotera foten utåt eller inåt. Träna gärna också statiskt ibland med så mycket vikt du klarar med bibehållen god teknik.

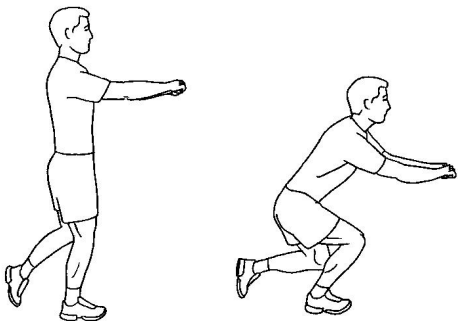
Set: , **Reps:**



2. Marklyft med ett ben

Stå på ett ben. Skjut ena benet bakåt/uppåt samtidigt som överkroppen böjs framåt (kom ihåg att hålla ryggen och nacken rak och inte krum som mannen på bilden!). Rätta upp överkroppen igen medan du för tillbaka benet till startpositionen. Kom ihåg att höfterna ska hållas på samma linje (inte rotera bäckenet). Snabbt uppåt, långsamt nedåt. Börja utan vikt. Ibland kan en behöva stöd för att hitta rätt teknik. När du har kontroll på tekniken kan du lägga på vikt.

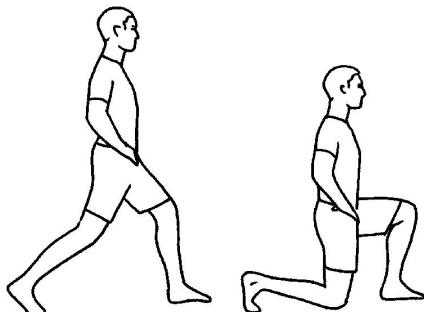
Vikt: kg, **Set:** , **Reps:**



3. Ettbens knäböj

Stå på ett ben. Böj knät samtidigt som du försöker hålla kroppen så rak som möjligt och blicken framåt. Tänk dig att du sätter dig bakåt på en stol. Håll höfterna raka (undvik att vrida). Snabbt uppåt, långsamt nedåt. Upprepa med motsatt ben. Ökad svårighetsgrad: med vikt eller diagonalt armdrag (höger fot i golvet+vänster hand i gummiband/dragapparat - lyft armen uppåt/utåt).

Set: , **Reps:**



4. Splitböj

Placera ett ben fram och ett ben bak (i bottenläget är det lagom med 90 grader i bakre knät och lite mindre än 90 gr i främre knät). Sänk dig rakt nedåt. Snabbt uppåt, långsamt nedåt. Ökad svårighetsgrad: med vikt.

Set: , **Reps:**

