

Cirkulationsträning med lätt motstånd med motionscykel, rodd eller gångmaskin. Börja med 5-10 minuter och stegra mot 20-60 minuter.

Nummer 1-7: Daglig cirkelträning.

Nummer 8-13: 3 dagar i veckan. 5 minuters balansträning. När du kan stå på ett ben och blunda kan du gå vidare till balansplatta. Stegra övningarna efter hand.

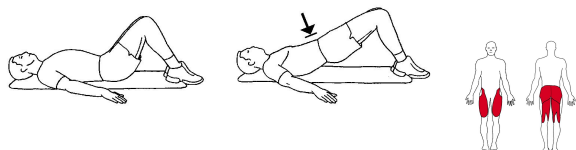
Nummer 14-18: Komplettera balansövningarna med några gångövningar. Stegra svårighet och tempo successivt.

Nummer 19-22: Cirkelträning utan vila

Kommande övningar tränar du 2-3 gånger i veckan.

Nummer 23-30: Välj en av höft lyft och en av knäböjsövningarna.

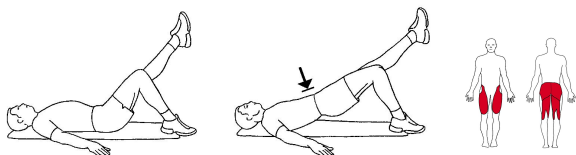
Nummer 31-32: Cirkelträning.



1. Bäckenlyft 2

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft bäckenet upp från golvet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt.

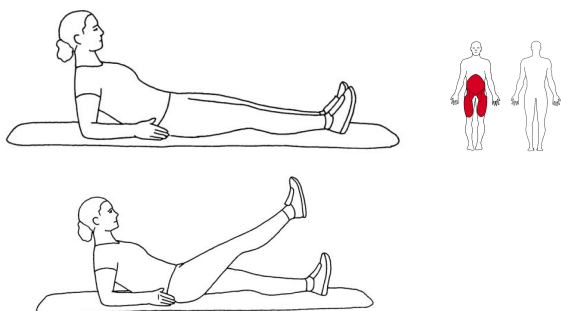
Set: 2 , Repetitioner: 10-20



2. Ettbens bäckenlyft 1

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Sträck det ena benet och lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.

Set: 2 , Repetitioner: 10-20

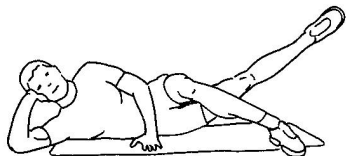
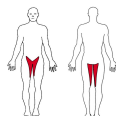
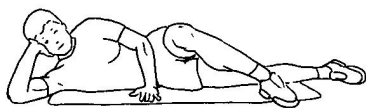


3. Bakåtlutat rakt benlyft

Lägg dig bakåtlutat på rygg med stöd på båda armbågar. Lyft upp ena benet från underlaget genom att böja i höftleden, håll knäleden utsträckt genom övningen. Stanna vid ca 30° böj i höften (ca 40 cm ovanför golvet), sänk ner och upprepa.

Set: 1 , Repetitioner: 10-20

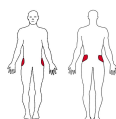
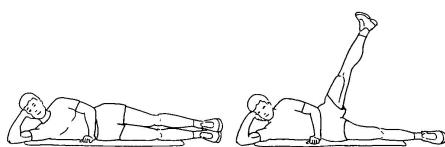




4. Sidliggande benlyft undre ben

Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Läg det övre benet framför det undre. Lyft det undre benet mot taket. Upprepa övningen och byt ben.

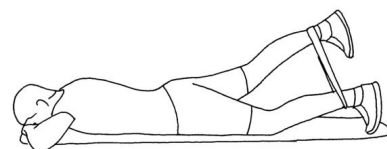
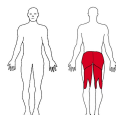
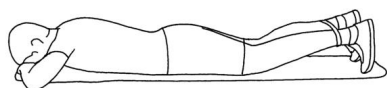
Set: 1 , Repetitioner: 10-20



5. Sidliggande benlyft 1

Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft det övre benet mot taket. Upprepa övningen och byt ben. Alternativt kan du vrida foten uppåt eller nedåt under rörelsen, så stortån eller hälen är högsta punkt.

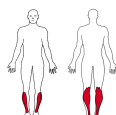
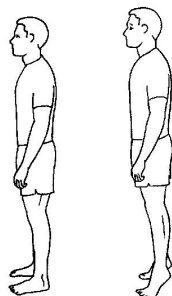
Set: 1 , Repetitioner: 10-20



6. Magliggande benlyft (utan gummiband)

Lägg dig på mage, stöd huvudet på dina armar och placera tårna i underlaget. Sträck ut i ena benets knä innan du lyfter hela benet upp från underlaget. Kom långsamt tillbaka till utgångsposition och upprepa med motsatt ben.

Set: 1 , Repetitioner: 10-20

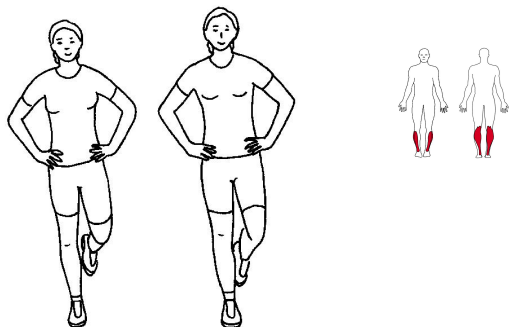


7. Tåhäv 1

Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.

Set: 2 , Repetitioner: 10-20

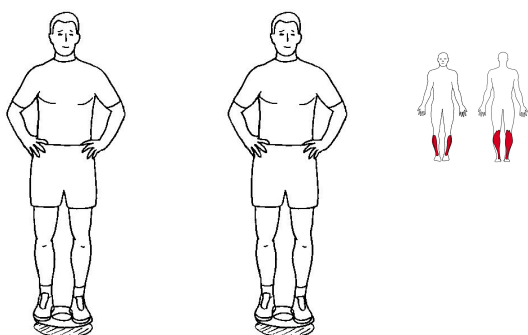




8. Ettbens balans på matta

Stå på ett ben på en matta med händerna i sidan. Håll balansen.

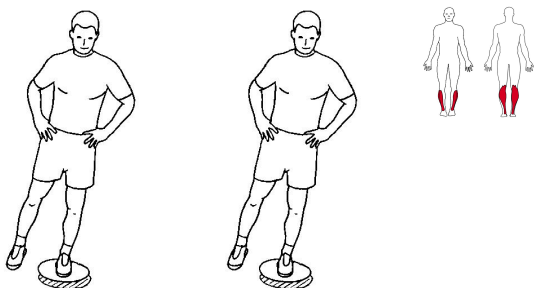
Set: 3-5 , Varaktighet: 30 sek



9. Balansplatta: håll balansen 1

Stå på balansbrädan och försök hålla balansen. Försök undvika att kanten av brädan berör golvet. Övningen är enklare ju större avstånd du har mellan fötterna.

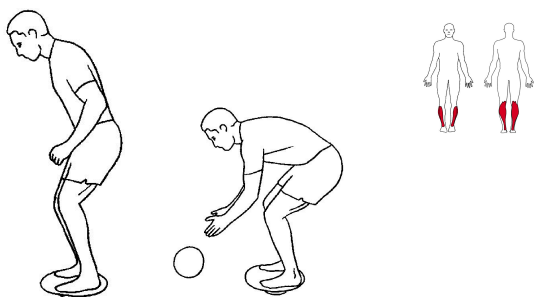
Set: 3-5 , Varaktighet: 30 sek



10. Balansplatta: enbensbalans 1

Stå på ett ben på balansbrädan och försök hålla balansen. Öka svårighetsgraden genom att röra det andra benet. Upprepa övningen med det andra benet

Set: 3-5 , Varaktighet: 30 sek

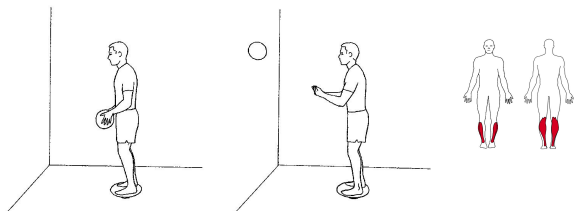


11. Balansplatta: studsa en boll 2

Stå på balansbrädan och försök hålla balansen medan du studsar bollen mot en vägg eller till en annan person. Försök undvika att kanten av brädan berör golvet. Övningen är enklare ju större avstånd du har mellan fötterna.

Set: 3-5 , Varaktighet: 30 sek

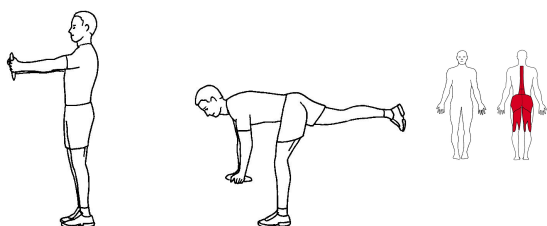




12. Balansplatta: kasta en boll

Stå på balansbrädan och försök hålla balansen medan du kastar bollen mot en vägg eller till en annan person. Försök undvika att kanten av brädan berör golvet. Övningen är enklare ju större avstånd du har mellan fötterna.

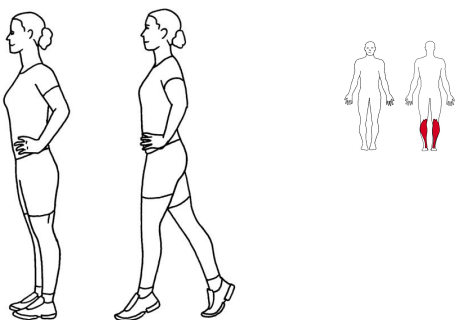
Set: 3-5 , Varaktighet: 30 sek



13. Draken med eller utan balansplatta.

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.

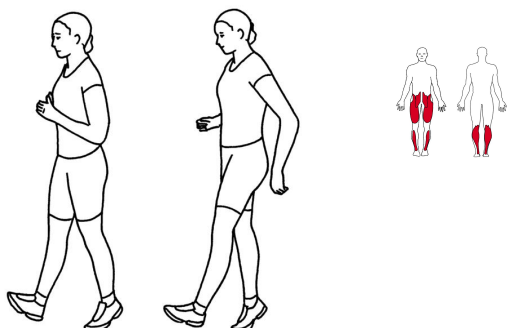
Set: 3-5 , Varaktighet: 30 sek



14. Gå på tå

Gå framåt på tå med händerna i sidan.

Varaktighet: 30 sek

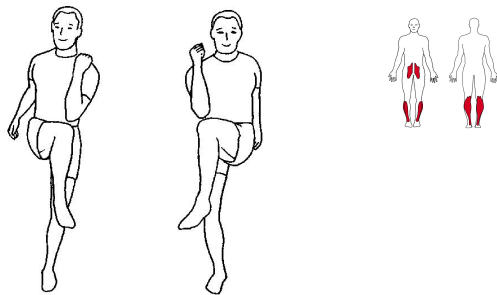


15. Häl- och tå-gång

Rulla på hälna över till framfoten i en mjuk dynamisk rörelse. Sträva efter att behålla en god hållning.

Varaktighet: 30 sek

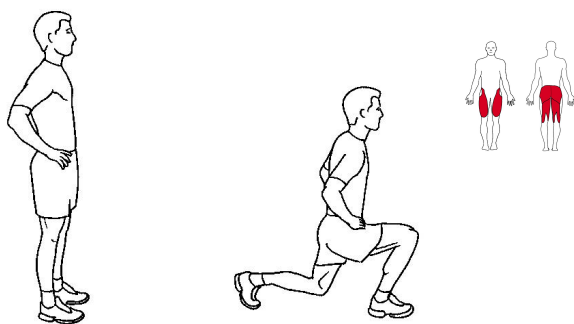




16. "Knä mot armbåge"

Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat.

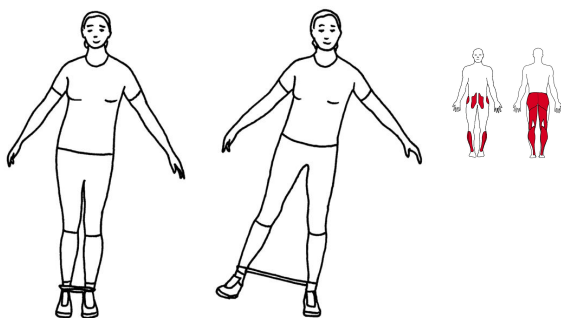
Varaktighet: 30 sek



17. Utfall fram 1

Stå med samlade ben och håll armarna i sidan. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet når marken bromsar du rörelsen till knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position. Pressa ifrån med det främre benet och återgå till startpositionen. Se till att knät inte förs framför tårna och att ryggen är rak.

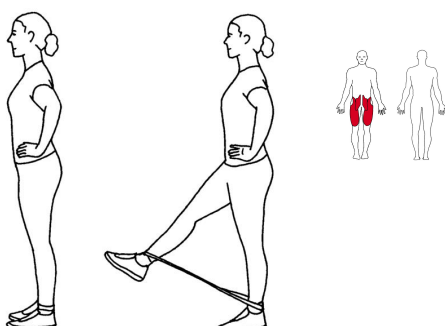
Varaktighet: 30 sek



18. Kombinerade höftövelser m/gummiband

Stå med ett cirkulärt gummiband omkring dina anklar. Lyft det ena benet upp från underlaget och håll balansen. Mot gummibandets motstånd för du först benet rakt ut till sidan, sedan bakåt och därefter framåt. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa.

Varaktighet: 30 sek

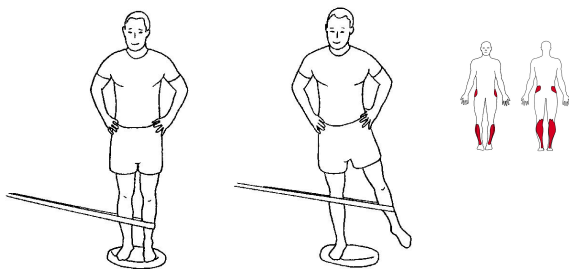


19. Stående rakt benlyft m. gummiband

Stå upp med ett miniband runt anklarna. Spänn lårmusklerna, håll knät rakt och för benet rakt fram och upp. Sänk långsamt tillbaka till utgångsställning.

Set: 1-2 , Varaktighet: 30 sek

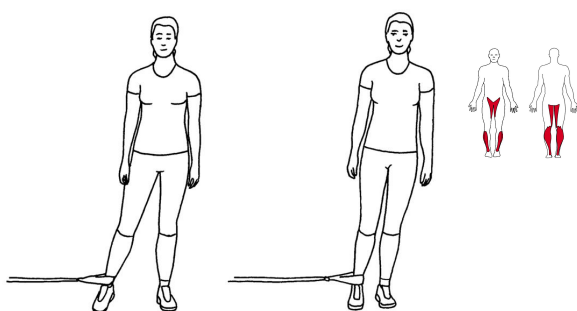




20. Stående benlyft åt sidan m/gummiband 1

Håll balansen och för det aktiva benet ut åt sidan och tillbaka. Håll knäna raka under hela övningen. Byt ben.

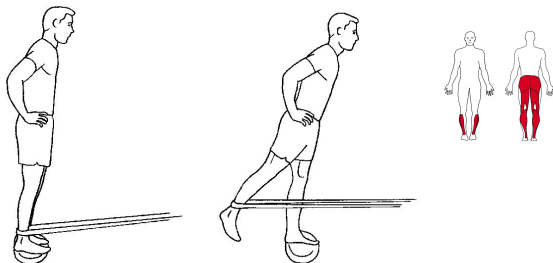
Set: 1-2 , Varaktighet: 30 sek



21. Stående bensträck inåt m/gummiband 2

Stå med sidan till fästpunkten. Fäst gummibandet i höjd med vristen och fäst den runt vristen på det aktiva benet. Benet är fört till sidan i utgångsläget. För benet in mot mittlinjen och återgå till utgångsläget. Foten pekar framåt under hela övningen.

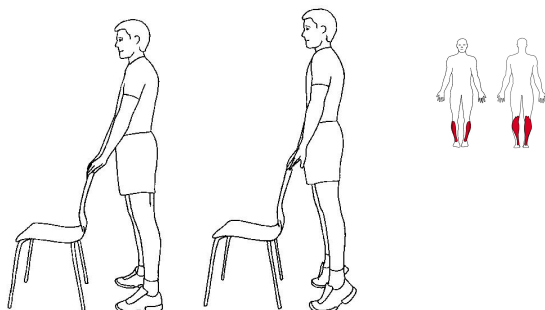
Set: 1-2 , Varaktighet: 30 sek



22. Stående bensträck bak m/gummiband 1

Håll balansen och för det aktiva benet bakåt så att det sträcker maximalt i höften. Återgå och upprepa. Håll knäna raka under hela övningen.

Set: 1-2 , Varaktighet: 30 sek

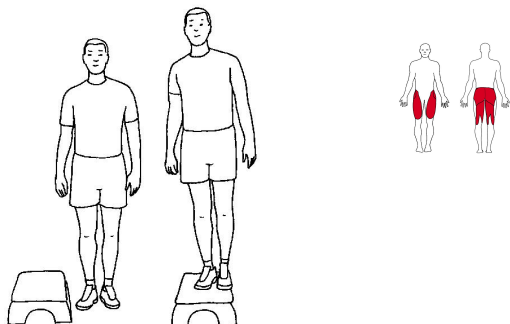


23. Tåhäv med stöd

Stöd dig med båda händerna mot en stolsrygg, handtag eller liknande. Stå med fötterna i höftbrett avstånd. Lyft hälarne och pressa upp till tåstående. Sänk tillbaka till startpositionen och upprepa.

Set: 2 , Repetitioner: 15-30

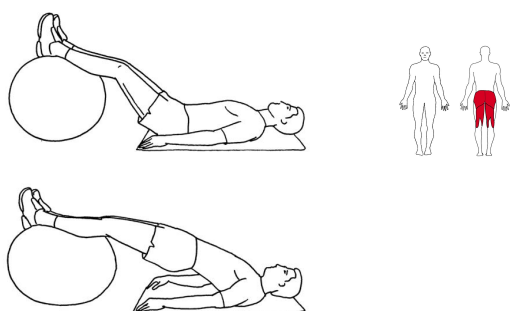




24. Steg upp sidled

Stå med sidan mot en stepbräda eller ett trappsteg. Gå sidovis upp och ned på steget, över till andra sidan och tillbaka. (Obs videon visar inte över till andra sidan)

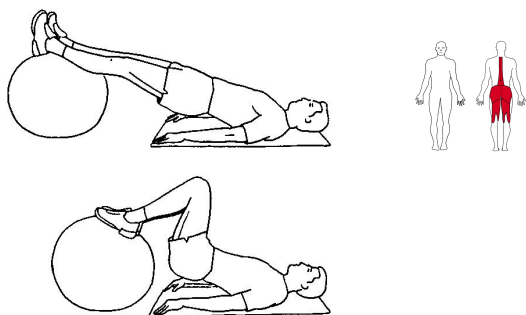
Set: 1 , Varaktighet: 3 min 0 sek



25. Liggande bäckenlyft m/boll

Ligg med båda benen på bollen med armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Hela underbenet ska placeras på bollen. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

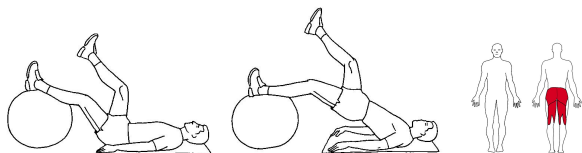
Set: 2 , Repetitioner: 20



26. Liggande lårcurl m/boll

Ligg med båda benen på bollen och lyft bäckenet. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn muskulaturen på lårets baksida och dra bollen mot dig. Rulla sedan tillbaka.

Set: 2 , Repetitioner: 20

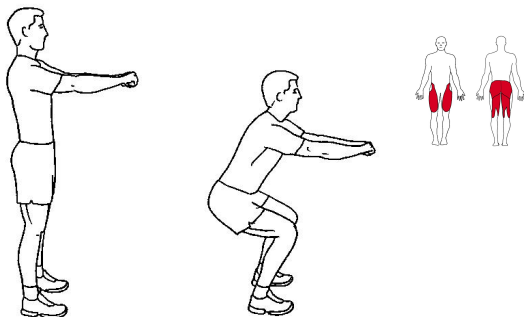


27. Liggande ettbens bäckenlyft m/boll

Ligg med ett ben på bollen. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan och lårmuskulaturen, och lyft benet och nedre delen av ryggen. Håll i 3-5 sek. och vila lika länge innan du upprepar. Byt ben.

Set: 2 , Repetitioner: 20

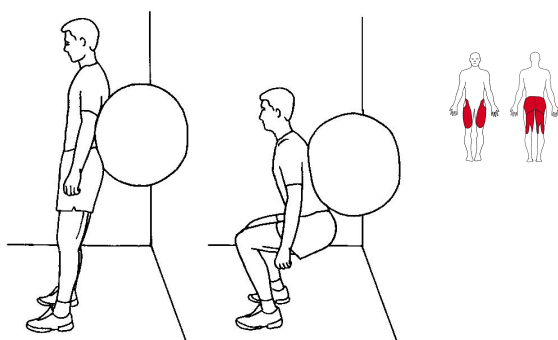




28. Knäböj 1

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.

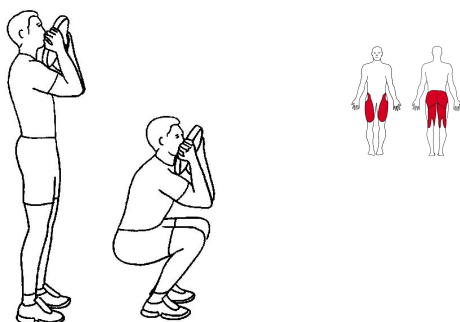
Set: 2 , Repetitioner: 20



29. Knäböj m/boll 1

Stå med en boll som ryggstöd. Placera fötterna med axelbrett avstånd mellan varandra och pekandes snett utåt. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram. Se till att knäna inte skjuter längre fram än tårna.

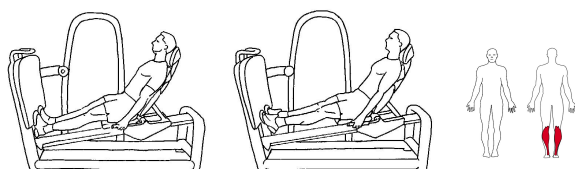
Set: 2 , Repetitioner: 20



30. Djup front knäböj m/viktskiva

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Håll viktskivan framför kroppen, vilandes på axlarna och/eller i händerna. Lyft armbågarna så att viktskivan ligger stabilt och ryggen arbetar stabiliserande. Stå med raka ben med axelbrett avstånd, med tyngdpunkten rakt genom kroppen, med något mer på bakre delen av fötterna. Magen och korsryggen ska hållas stabila genom hela övningen. Andas in på vägen ner, håll andan under övningens nedre fas, och andas sedan ut på vägen upp.

Set: 2 , Repetitioner: 20

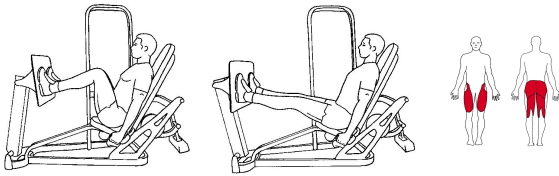


31. Halvliggande vadpress 1

Placera fötterna med höftbrett avstånd och raka ben. Endast främre delen av fötterna ska ha kontakt med fotplattan. Sträck ut vristerna helt och böj sedan långsamt tillbaka.

Set: 2 , Repetitioner: 15-30





32. Cybex: Seated Leg Press 1

Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. Böj knäna ca. 90 grader. Spänn mage och korsryggsregionen. Pressa benen mot fotplattan, tills knäna är nästan helt utsträckta, undgå översträckning. Återgå till startpositionen i ett långsammare tempo.

Set: 2 , Repetitioner: 15-30

