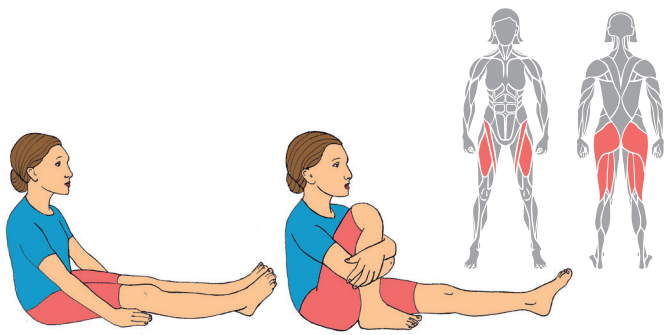


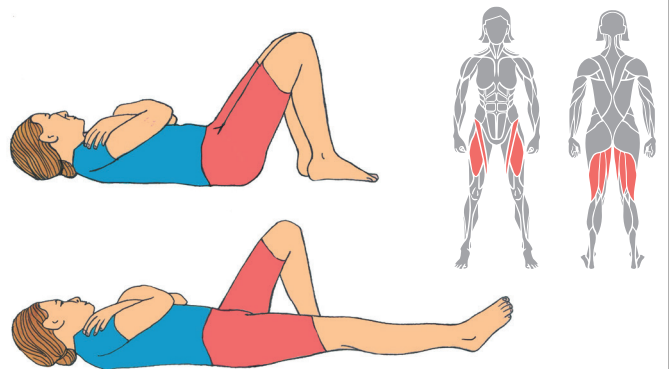
# Träningsprogram för höftproblem



## 1. Sätet och framsidan av låren

Sätt dig mot en vägg. Böj upp ena benet, lägg händerna runt benet och dra upp foten så långt upp mot sätet som du klarar av och håll i 10 sekunder. Sträck sedan ut benet så att knäet blir rakt. Upprepa på andra sidan.

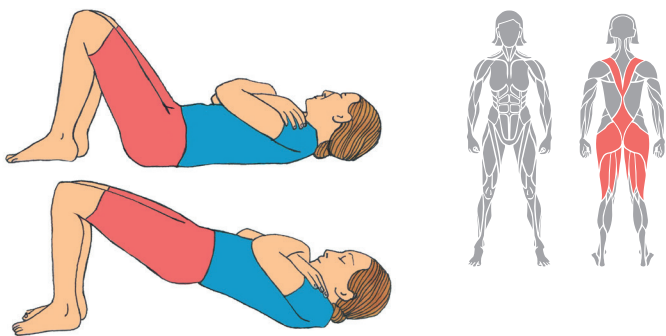
**Repetitioner: 3/sida.**



## 2. Liggande knä/höftböj med fotglidning

Lägg dig på rygg. Böj och sträck ett ben åt gången. Låt foten glida mot golvet.

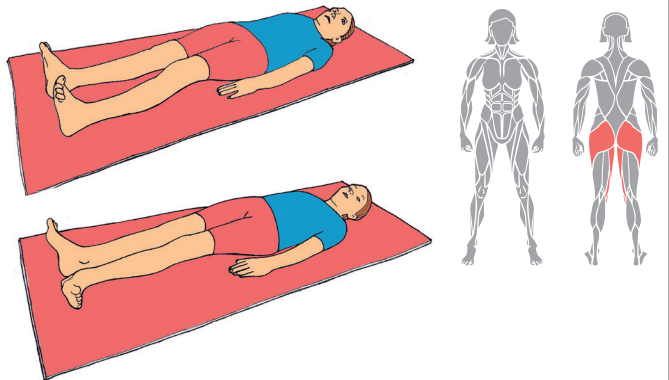
**Set: 1-2. Repetitioner: 10-20**



## 3. Liggande bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna på golvet. Korsarmarna över bröstet. Knip rumpan och lyft bäckenet och nedre delen upp från golvet. Håll kvar i ca 5 sekunder. Vila i 5 sekunder och upprepa.

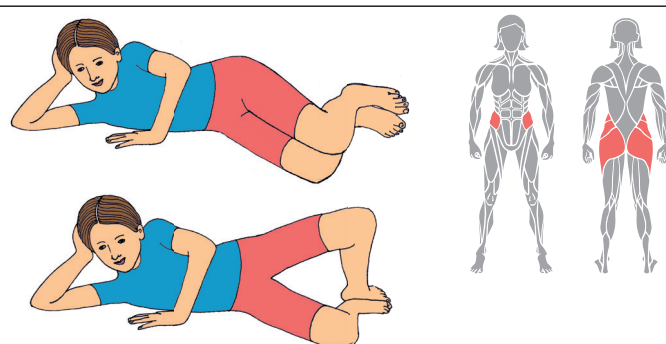
**Set: 2. Repetitioner: 10**



## 4. Aktiv rotation av rak höftled

Ligg på rygg med benen raka, håll fötterna isär så att tårna pekar uppåt. Roter fötterna utåt och därefter inåt utan att höft- eller knäleden böjs.

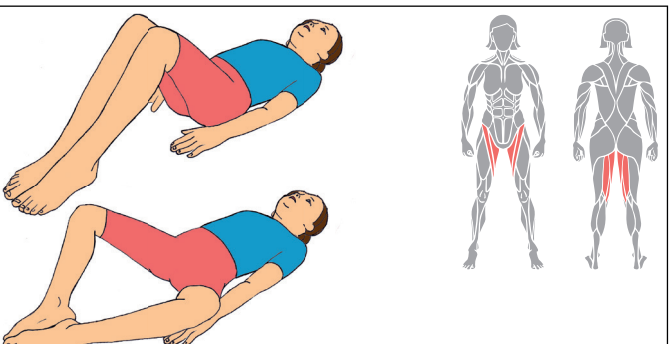
**Set: 2. Repetitioner: 10**



## 5. Sidoliggande höftrotation med fötterna ihop

Lägg dig på sidan. Dra upp benen mot dig så att höfter och knän är något böjda. Lyft övre knät men håll bäcken och rygg stilla medan du håller ihop fötterna. Upprepa på motsatt sida.

**Set: 2. Repetitioner: 10**



## 6. Ryggliggande utåtrotation i höften

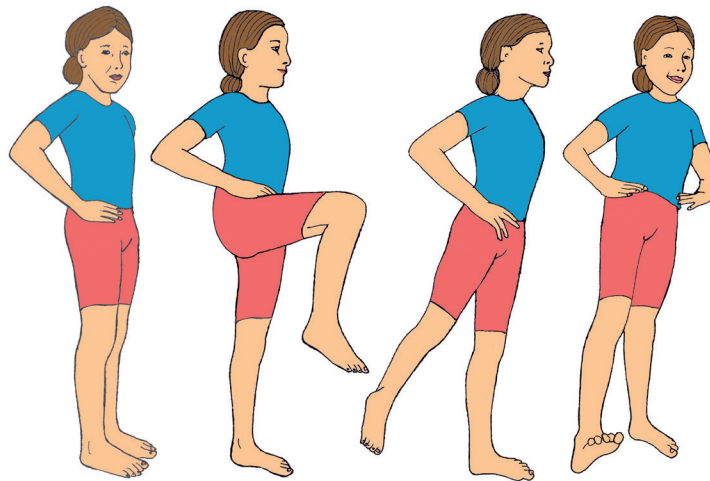
Lägg dig på rygg på ett mjukare underlag med benen böjda. Låt dem försiktigt falla ut mot sidorna så att du känner att det drar på insidan av låren. Håll ca 30 sekunder.

**Repetitioner: 10**

## 7. Balans på ett ben/ kombinationsrörelse

Ställ dig på ett ben och håll händerna i sidan. Lyft upp motsatt ben genom att böja i höften. För samma ben rakt bakåt och sträck i höften. För därefter benet rakt ut till sidan och därefter framåt. Kom försiktigt tillbaka till utgångsposition och upprepa. Håll dig stabil i överkropp och bäcken så att det är endast benet som rör sig.

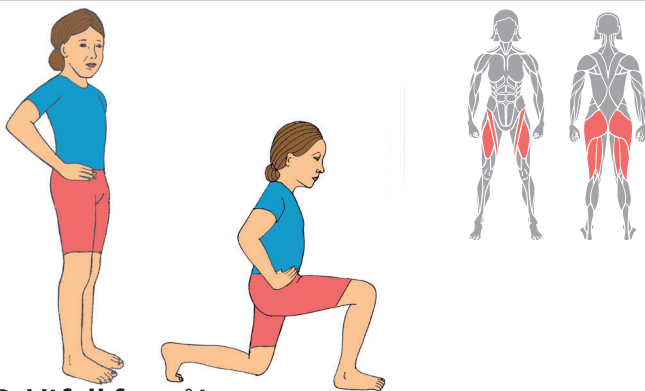
**Repetitioner 5/sida**



## 8. Utfall framåt

Ta ett stort kliv framåt. Håll positionen och böj båda knäna med kroppen i upprätt läge. Knäet ska peka i samma riktning som tårna. Repetera 10 gånger på varje sida.

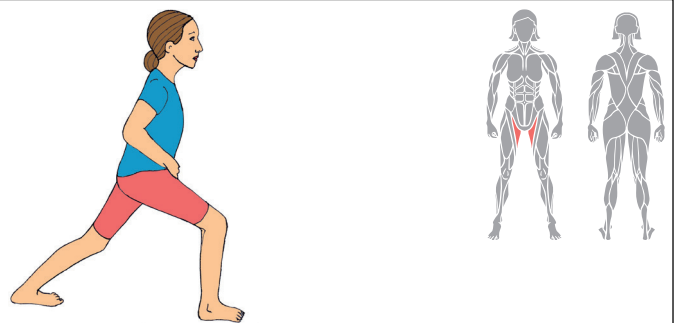
**Set: 2. Repetitioner 10**



## 9. Höftböjare

Stå med ena benet framför det andra och med ryggen rak. Håll händerna i sidan och pressa fram höften till dess att du känner att det sträcker i lumsken. Håll positionen i 30 sekunder och upprepa sedan övningen med andra benet.

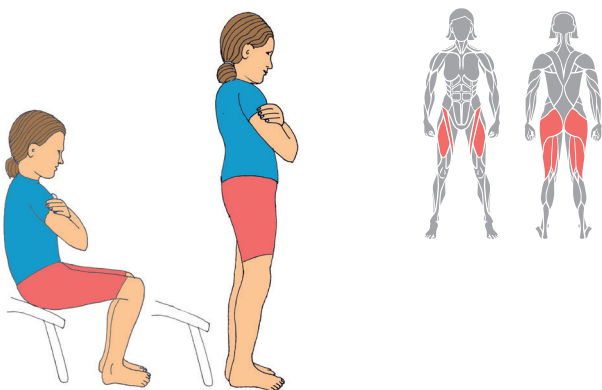
**Repetitioner: 3/sida**



## 10. Sätta och resa sig

Sitt på en stol med fötterna höftbrett isär. Knäna ska peka i samma riktning som tårna. Sätt dig ner och res dig upp i en kontrollerad, långsam rörelse.

**Set 2, Repetitioner: 10**



## 11. Säte

Sätt dig med ena foten på knäet och låt benet falla åt sidan. Böj överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt tills det drar i sätesmuskulaturen. Håll kvar i ca 30 sekunder och växla ben.

**Repetitioner: 3/sida**

