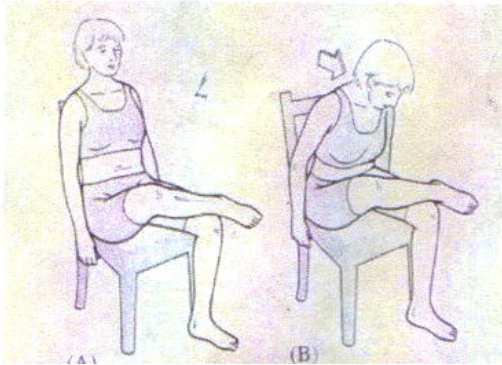


Höft och Sätets Övningar

Rörlighetsövning Höft (utåtrot. Mm.):

- Sitt på en stol som på bild med den affekterade benets sidas fot på motsatta knät, enligt som på bild
- Pressa först ned knät ett par sekunder för att öppna upp i höften ordentligt
- Sträck upp och "brösta" dig framåt samtidigt som du svankar till i nedre delen av ryggen. Med bibehållen svank **luta framåt och tillbaka i 12 pumpningar.**
- Sträck upp samma sidas arm och luta med bibehållen svank i sidan bort från höften. Gör igen **12 pumpningar i sidan**
- Omfamna dig själv med armarna i en kram och rotera dig bort från höften med **12 pumpningar i rotation**

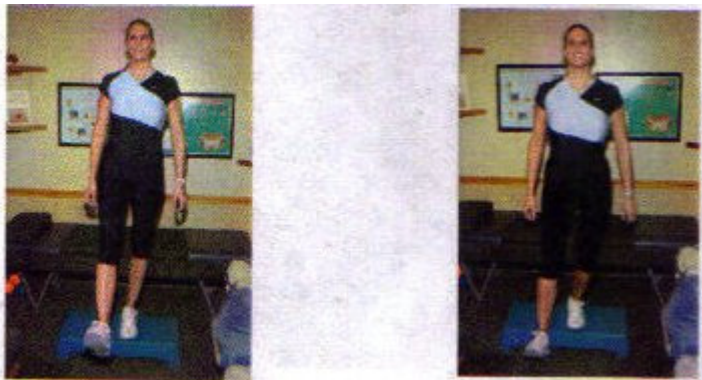
SHORTENED EXT ROTATORS



Nedstegning från Bräda/Upphöjning (5-15cm):

- Stå på brädan/upphöjningen och för fram benet rakt framåt som om du var på väg ned, håll rakt ben.
- Stå kvar och håll där i 5 sekunder. Positionen utövar och tränar Balansen, flexibiliteten m.m. i fotleden samt en excentrisk påverkan på sätetsmuskulaturen (Steg 1)
- (Steg 2) Med fotryggen och tårna riktade uppåt stega långsamt och kontrollerat ned från upphöjningen tills precis hälen lätt nuddar golvet. Gå sedan tillbaka upp

Repetera 8-12 gånger



Steg 1

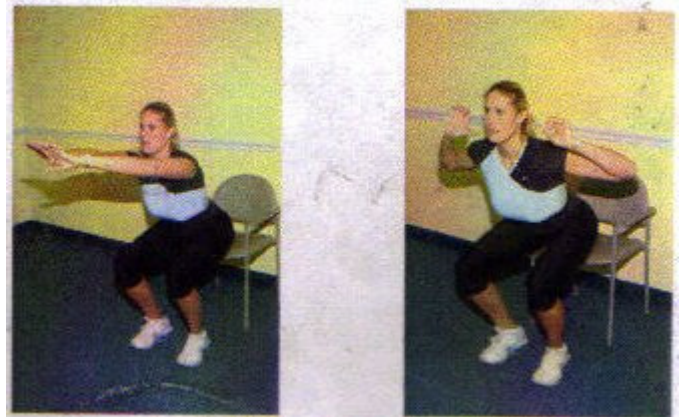
Steg 2

Ben böj ned mot Stol (Box Squat):

Bilden visar en Stolsbenböj. Stå höftbrett isär

- Fokus och tonvikten ligger på att försöka föra höfterna bakåt ned mot stolen och genom detta träna området kring höften och den stora sätetsmuskulaturen.
- Undvik en för stor framåtlutning av ryggen som möjligt genom att hålla bröstet lyft framåt och uppåt
- För över vikten mot hälsarna i det nedre läget och försök aktivera buktrycket genom att omfamna ryggraden och pressa in naveln in mot ryggraden.

Repetera 8-12 gånger



Benböj med Boll mot vägg

Bilden visar startpositionen för Benböj mot vägg m.h.a Boll

- Placera bollen i svanken.
- Stå höftbrett isär och med fötterna en bit framför för att undvika att knäna passerar över tårna vid benböjen
- Armarna hålls ovan huvud medans man sakta sjunker ned i benböjen och för över vikten mot hälsarna.
- Håll koll på att knäna är i linje med höfterna samt försök att hålla ryggen så rak som möjligt.
- Gå ned så långt som känns bra eller parallellt med golvet

Repetera 8-12 gånger



Benböj med Boll

niana
Friskvård på Jobbet

Niana Klinikerna:

- ❖ Vaxholm
- ❖ Kista

www.niana.se

Leg Kiropraktor/ Cert. Massör
Christer Feldt
Mobil: 070-589 84 35