

Medimar Scandinavia AB  
Fysioerapeut. Dr of Naprapathy. Per Åke  
Henriksson.  
perake.henriksson@medimar.ax  
Lövuddsvägen 4, Möckelö, AX-22120  
Mariehamn. Telefon 018 14404

1 Set / 15 Reps

### 1. Musslan med gummiband

Ligg på din sida och placera ett gummiband ovanför knäna, någon centimeter ovanför knäleden.

Böj benen lite och håll fötterna i linje med ryggen.

Använd bålmskulaturen för att hålla kroppen stabil.

Håll fötterna ihop och lyft upp det övre knäet mot bandets motstånd.

Se till att du håller dig på din sida och inte rullar dina höfter och din kropp bakåt med rörelsen.

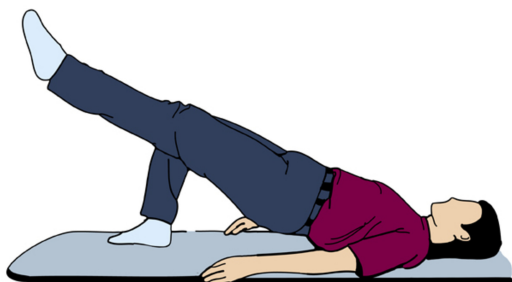
Sänk ner knäet kontrollerat.



1 Set / 15 Reps / 1 s håll

### 2. Bäcklyft på ett ben 2

Ligg på rygg med ena benet böjt och det andra rakt i luften. Håll låren parallella med varandra. Lyft upp rumpan från golvet så kroppen blir rak. Sänk ner igen med kontroll.



1 Set / 15 Reps / 1 s håll

### 3. Höftabduktion mot vägg 2

Stå med sidan mot en vägg. Lyft benet närmast väggen till 90 grader. Lyft höften så högt du kan upp mot väggen och tryck till. Sänk ner höften och upprepa



2 set / 10 Reps

### 4. Snabbt utfallssteg

Stå upprätt med dina armar till sidan eller på dina höfter.

Ta ett bekvämt steg framåt på ditt drabbade ben, landa på framfoten och tryck dig med en snabb rörelse tillbaka till startpositionen och upprepa.

Se till att ditt främre knä bara sviktar lätt, och se till att knät rör sig i linje rakt framåt.





### 5. Enbensstående med benrörelser

Stå på ett ben, med lätt böj i knät. Sträck fram den andra foten så långt det går, fortsätt föra benet i en cirkel ut åt sidan och bakåt. Stödjebenets knä ska vara rakt över foten hela tiden.

2 set / 10 Reps

### 6. Draken

Stå på ditt drabbade ben med motsatt ben utsträckt bakom dig. Aktivera bål och benmuskulaturen när du lutar dig framåt i midjan och lyfter bakbenet.  
Håll kroppen och benet i linje med varandra.



2 set / 10 Reps

### 7. Enbensstående - rita 8a

Stå upprätt nära en stödjande yta om det behövs.  
Flytta din vikt på ett ben.  
Håll din balans och för ditt upphöjda ben i en 8.  
Flytta det framåt, in, runt åt sidan, diagonalt bakåt, in och sedan ut åt sidan.  
Fortsätt diagonalt framåt och in, runt till sidan, diagonalt bakåt, in och ut åt sidan.  
När ditt ben rör sig in, vrid in foten.  
När ditt ben rör sig ut, vrid ut foten.  
Vänd benets riktning.



2 set / 10 Reps

### 8. Steg sidledes ner

Steg sidledes ner

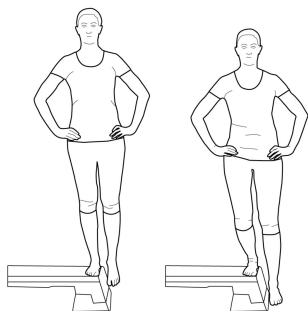
Stå sidledes på kanten av ett trappsteg med ena foten hängande över kanten.

Med bäckenet i rak linje böj benet som är på trappsteget och låt foten som hänger över kanten nudda golvet.

OBS:

- Ha höft, knä, och tår i linje.
- Låt inte bäckenet tippa.

Upprepa \_\_\_ gånger.



1 Set / 1 Rep / 0.1kg vikt

### 9. Knäextension i dragapparat 2

Stå upprätt med knäna lätt böjda. Fäst dragapparatens slinga runt ena knät med dragriktningen framifrån.

Spänn framsida lår och sträck ut knät mot motståndet. Släpp kontrollerat tillbaka knät till böjt läge igen.



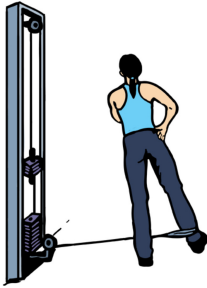
### 10. Höftflexion i dragapparat 3

Stå rak med fästet runt vristen och draget bakifrån. Börja med benet sträckt bakåt. Dra benet rakt framåt. Håll ryggen rak under hela övningen. Sträck bak igen.



### 11. Stående höftabduktion i dragapparat 2

Stå med rak och stadig kropp. För benet ut åt sidan mot motståndet.



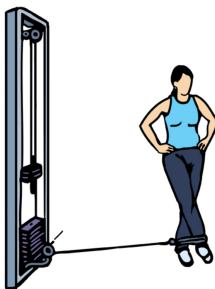
### 12. Höftextension i dragapparat 6

Stå med stadig och rak kropp. För benet bakåt.



### 13. Höftadduktion i dragapparat 3

Stå med sidan mot dragapparaten och fästet runt fotleden. Börja med benet ut åt sidan. För benet in mot mitten och i kors framför det andra benet. Bromsa på vägen tillbaka.





#### 14. Dynamiska tåhävningar stående

Stå upprätt med ansiktet mot en vägg.  
Placera båda händerna på väggen framför dig för stöd.  
Gå upp på tå och sänk sedan hälarne tillbaka till golvet.  
Fortsätt denna rörelse i snabb takt.

4 set / 1 Rep / 5 s håll



#### 15. Sidoplankan 4

Ligg på sidan med raka ben och fötterna ovanpå varandra. Stöd överkroppen på armbågen, rakt under axeln. Använd armbågen och fötterna för att skjuta upp kroppen från golvet så du har en rak linje från huvudet till fötterna.  
Håll kvar positionen stadigt utan att höften faller nedåt.