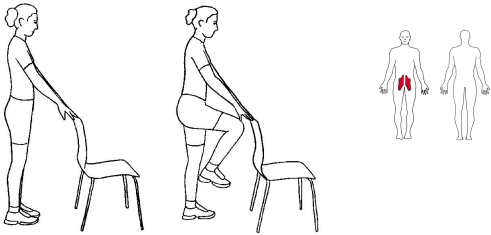


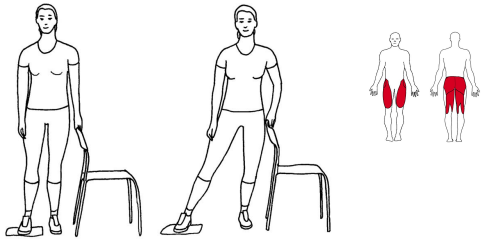
Övningar som kan göras dagligen för att bibehålla/öka rörlighet i höftleden



1. Stående höftböjning med stöd

Stå med rak rygg och händerna på en stolsrygg. Lyft det aktiva benet från golvet genom att böja i höften.

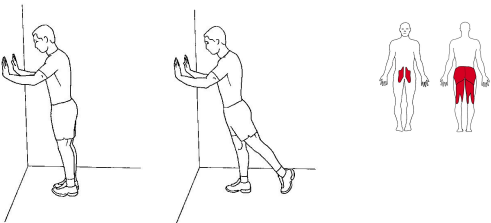
Set: 1-3 , Reps: 10-15/sida



2. Stående höftabduktion m/tygbit

Stötta dig mot en stol eller något annat som är stabilt. Placera det aktiva benet på en tygbit. För benet ut till sidan. Se till att benet är i rätt förlängning av kroppen så att all rörelse utförs i höften. Foten ska peka framåt genom hela rörelsen. Vänd tillbaka till utgångspositionen.

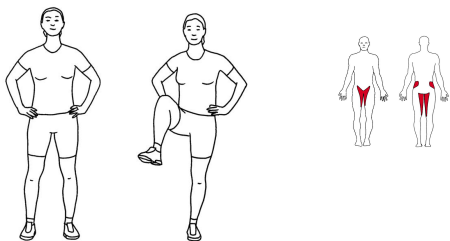
Set: 1-3 , Reps: 10-15/sida



3. Stående höftsträck

Stå med armarna mot en vägg eller stolsrygg. Böj och sträck i den ena höften och för benet fram och tillbaka i en pendlande rörelse.

Set: 1-3 , Reps: 10-15/sida



4. Rörlighet höft 3

Stå på ett ben med händerna i sidan eller ta stöd mot en stolsrygg. Lyft motsatta benet och gör en cirkel genom att rotera höften inåt. Sätt ner benet och upprepa på den motsatta sidan.

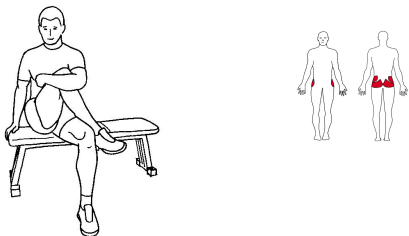
Set: 1-3 , Reps: 10-15/sida



5. Rörlighet höft 2

Stå på ett ben med händerna i sidan eller ta stöd mot en stolsrygg. Lyft motsatta benet och gör en cirkel genom att rotera höften utåt. Sätt benet ner och upprepa på den motsatta sidan.

Set: 1-3 , Reps: 10-15 ggr/sida



6. Säte 4

Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/bröstit, försök behålla skinkan mot stolen/bänken. Känn att det sträcker i sätesmuskulaturen.

Håll 30 sek. och byt ben.

Reps: 2-3 ggr/sida