

MUSKELKRAFT PÅ DE NEDRE EXTREMITETERNA

KNÄBÖJ MED GUMMIBAND

Stå med benen höftbrett isär och med ett gummiband fastspänt precis ovanför dina knän. Gör en knäböj, pressa höfterna bakåt och fäll bröstet framåt samtidigt som du pressar ut knäna mot motståndet som bandet ger. Återgå kontrollerat till startpositionen. Upprepa. Rörelse förstärker sätes- och lårmuskulaturen.



HÖFTABDUKTION MED GUMMIBAND

Stå upprätt med ett gummiband runt en fot med andra änden fastspänt vid sidan. Stöd dig mot något vid behov. Håll kroppen stilla och dra benet ut åt sidan och sedan tillbaka igen med kontroll. Rörelse förstärker abduktormuskulaturen.

HÖFTADDUKTION MED GUMMIBAND

Stå upprätt med ett gummiband runt ena fotleden, fastspänt till sidan om dig. Låt bandet dra benet ut åt sidan. Börja med höften ut åt sidan och bandet lite spänt. Bålen och sätesmusklerna är aktiverade. För benet i kors framför det andra benet och sedan tillbaka till startpositionen. Håll överkroppen stilla. Rörelse förstärker adduktormuskulaturen.



SITTANDE KNÄFLEXION MED GUMMIBAND

Sitt på en stadig stol så att fötterna når golvet. Fäst gummibandet framför dig och runt vristen. Böj knäet så att bandet töjs. Håll innan du återgår till utgångsläget på ett kontrollerat sätt. Rörelse förstärker hamstringmusklerna.



SITTANDE KNÄEXTENSION MED GUMMIBAND

Sitt på en stadig stol. Fäst gummibandet bakom dig t.ex. på ett bakre stolsben. Ha andra änden runt vristen (eller foten) på ena benet. Spänn låret och sträck på knät mot gummibandets motstånd. Böj kontrollerat på benet igen. Rörelse förstärker lårets framsida musklerna.

VRIST EXTENSION

Sträck vristen med träningsbandet som motstånd (plantarflexion i fotleden). Sitt med benet rakt och ha ett elastiskt träningsband under fotsulan. Håll i ändarna och spänn upp bandet lätt. Sträck vristen mot motståndet. Motstå bandets drag när du återgår till startpositionen.

Rörelse förstärker vadmuskulerna.



UTFALLSTEG BAKÅT

Stå upprätt med ett gummiband placerat runt ett knä, fastspänt vid sidan så att det drar knät inåt. Ta ett långt steg bakåt med det andra benet. Håll det främre knät i linje med foten, låt det inte falla in. Pressa dig upp till startpositionen.

Rörelse aktiverar sätesmusklerna och utmanar balans.