

# AKTIVERA DE NEDRE EXTREMITETERNA



## TÅHÄVNING

Stå med fötterna höftbrett isär, knäna och tårna på samma linje framåt. Ta stöd vid behov.

Stå upp till tårna och återgå till startposition med pumpande rörelse -upprepa.

Rörelsen engagerar vadmuskler samt balans.

## KNÄBÖJ MED STOL

Sitt på en normalhög stol.  
Sätt händerna raka framför kroppen. Luta dig framåt, res dig sakta upp. Återgå till startposition genom att dina höfter rör sig bakåt samtidigt som överkroppen lutar framåt, bromsa på vägen ned. Rör stolen med rumpan och res dig upp igen. Håll ryggen rak och hämlarna på golvet.

Rörelsen engagerar sätes- och lårmuskulaturen.



## UTFALLSTEG SIDLED

Börja med att stå med fötterna höftbrett isär.

Ta ett långt steg till sidan med ett ben och sätt dig på huk. Pressa dig tillbaka upp och återgå till startposition.

Kom ihåg att upprätthålla höft, knä och fotled i samma linje.

Rörelsen engagerar sätes- och lårmuskulaturen.



### BENLYFT SIDLIGGANDE

Ligg på sidan med huvudet vilande på din nedre arm. Placera den övre armens hand på mattan framför dig för bättre stabilitet.

Ditt bäcken skall vara vinkelrätt mot mattan och benen ihop.

Lyft upp det övre benet, så att hälen leder rörelsen. Återgå sakta till startpositionen.

Rörelsen engagerar sätes- och bålmskulaturen.

### MUSSLAN

Ligg på sidan med ihopsatta fötter, fotleder och knän. Böj lätt i benen och aktivera bålmskulaturen. Håll fötterna ihop och lyft upp det övre knäet.

Se till att du inte rullar bakåt med kroppen under rörelsen. Återgå sakta till startposition.



### HÖFTLYFT

Ligg på ryggen med böjda knän och fötterna platt på golvet. Håll dina knän och fötter höftbrett isär.

Dra åt sätesmusklerna och lyft upp dina höfter tills du har en rak linje från axlarna till knäna. Håll en stund och återgå sakta till startposition.

Rörelsen engagerar sätes- och bålmskulaturen.