

MUSKELKRAFT PÅ DE NEDRE EXTREMITETERNA

KNÄBÖJ MED GUMMIBAND

Stå med benen höftbrett isär och med ett gummiband fastspänt precis ovanför dina knän.

Sitta dig ner till huk, pressa höfterna bakåt och fäll bröstet framåt samtidigt som du pressar ut knäna mot motståndet som bandet ger. Återgå till startposition och upprepa.

Rörelsen förstärker sätes- och lårmuskulaturen.



HÖFTABDUKTION MED GUMMIBAND

Stå upprätt med ett gummiband runt ett ben med andra änden fastspänt vid sidan. Ta stöd vid behov.

Håll kroppen stilla och dra benet ut åt sidan och sedan sakta tillbaka till startposition, upprepa.

Rörelsen förstärker abduktormusklerna.

HÖFTADDUKTION MED GUMMIBAND

Stå upprätt med ett gummiband runt ett ben, andra änden fastspänt vid sidan. 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 startposition. Håll överkroppen stilla.

Rörelsen förstärker adduktormusklerna.



SITTANDE KNÄFLEXION MED GUMMIBAND

Sitt på en stadig stol så att fötterna ligger på golvet. Fäst gummibandet framför dig och runt fotleden.

Böj knäet så att bandet töjs. Håll en liten stund innan du återgår till utgångsläget på ett kontrollerat sätt.

Rörelsen förstärker hamstring musklerna.



SITTANDE KNÄEXTENSION MED GUMMIBAND

Sitt på en stadig stol. Fäst gummibandet bakom dig t.ex. på ett bakre stolben. Ha andra änden runt fotleden (eller foten).

Spänn låret och sträck på knät mot gummibandets motstånd. Böj kontrollerat på benet igen.

Rörelsen förstärker lårets framsida musklerna.

FOTLED EXTENSION

Sträck fotleden med gummibandet som motstånd (plantarflexion i fotleden). Sitt med benet rakt och ha ett gummiband under fotsulan.

Håll fast i ändarna och spänn upp bandet lätt. Sträck fotleden mot motståndet. Motstå bandets drag när du återgår till startpositionen.

Rörelsen förstärker vadmuskulerna.



UTFALLSTEG BAKÅT

Stå upprätt med ett gummiband placerat runt ett ben och under fotsula. 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.

Rörelsen aktiverar sätesmusklerna och utmanar balans.