

# RÖRLIGHETSÖVNINGAR FÖR HÖFTEN

Regelbunden stretching upprätthåller och ökar ledrörligheten. Bra rörlighet i höftlederna främjar ländryggens hälsa och möjliggör aktiva sätesmuskler och påverkar därmed också till gångförmågan.



## STRETCH FÖR HÖFTENS INRE ROTATORER

Sitt upprätt. Lyft andra fotleden på det andra knäet. Med ena handen kan du hålla fast i fotleden och med den andra trycka lätt ner knäet för att förbättra stretchen. Stretching kan förbättras ytterligare genom att luta framåt.

Stretchningen borde kännas i sätesmusklerna.



## STRETCH FÖR HÖFTSTRÄCKARE

Sitt upprätt. Lyft andra underbenet över det andra benet till "kramen". Vrid överkroppen åt sidan av underbenet som ska sträckas.

Stretchningen borde kännas i sätesmusklerna.



## STRETCH FÖR HÖFTBÖJARE

Välj den mest lämpliga stretchpositionen för dig: antingen underbenet på golvet eller underbenet på stol.

Flytta underbenet, som ska stretchas, bakåt och skjut höfterna framåt. Håll knäna lätt böjda. Stretchningen kan förbättras genom att försiktigt böja överkroppen bakåt.

Stretchningen borde kännas framför höften vid ljumsken.



### STRETCH FÖR FRÄMRE LÅRMUSKLER

Stå upprätt och ta stöd om det behövs.

Ta tag i fotleden på benet som ska stretchas med handen. Om du inte kan ta tag med hand i fotled, använd till exempel en halsduk. Håll knäna bredvid varandra och sträck ut kroppen rak.

Stretchingen borde kännas på framsidan av låren.

### STRETCH FÖR HAMSTRINGSMUSKLER

Lyft underbenet som ska stretchas på stolen. Håll knäna lätt böjda. Luta dig framåt med rak rygg och ta ditt nav mot framsidan av låren.

Stretchningen borde kännas i baksidan av låret.



### SITTANDE HAMSTRING STRETCH

Placera det andra underbenet rakt t.ex. på bordet. Luta dig framåt med rak rygg och ta ditt nav mot framsidan av låret. Stretchningen borde kännas på baksidan av låren.

Om stretchning känns för stark, lägg en handduksrulle under knäet. Alternativt, pumpa försiktigt baksidan av knäet mot handduksrullen. Håll din fotled avslappnad.