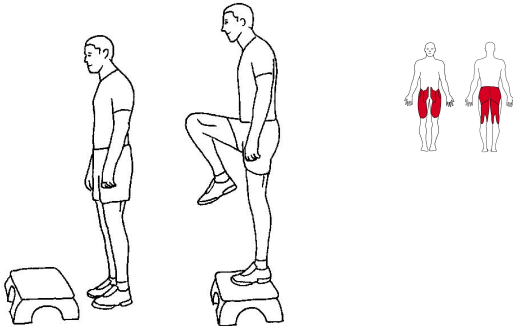


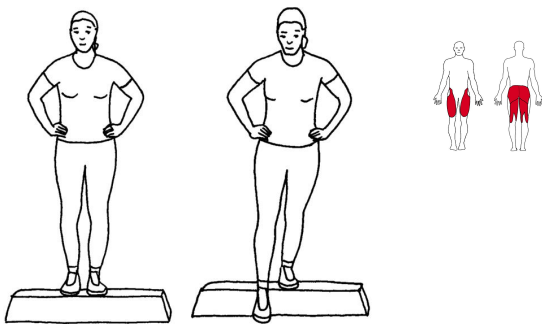
Øvelser for å styrke og stabilisere i hofte.  
Øvelsene utføres rolig og kontrollert



### 1. Steg opp med kneløft

Gå opp på en step/trinn med venstre ben og løft kneet på høyre ben høyt opp. Sett så høyre ben ned på gulvet og deretter venstre. Gjenta øvelsen, men nå med høyre ben først opp på steppen/trinnet.

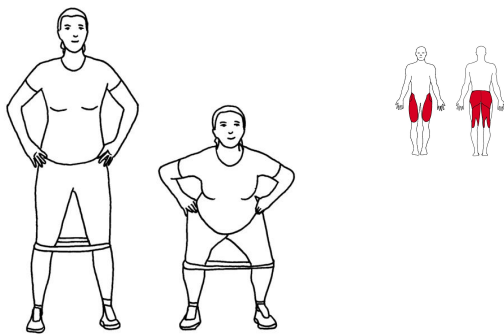
**Sett: 2 , Repetisjoner: 10**



### 2. Tapping ned fra step uten støtte

Stå oppreist på en stepkasse med hendene i siden. Før det ene beinet frem foran kassen, senk deg så ned mot gulvet med det andre beinet. Berør underlaget med tåspissen og vend tilbake.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 10**



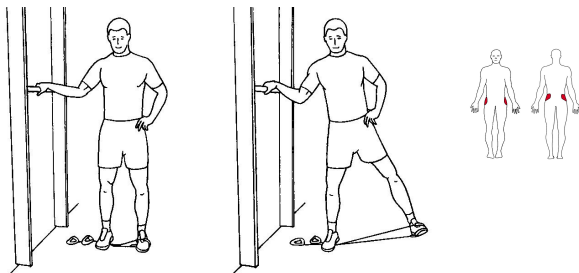
### 3. Knebøy m/ miniband + sidesteg

1) Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Hold knær over tær. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du motvirker at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.

2) Fra knebøy-posisjon, ta 2 sidesteg mot venstre, så to sidesteg mot høyre, hold på slik i 20 sek, før du tar en pause. Gjenta x3.

**1: Sett: 2 , Repetisjoner: 10**

**2: Sett: 3 , Varighet: 20 sek**

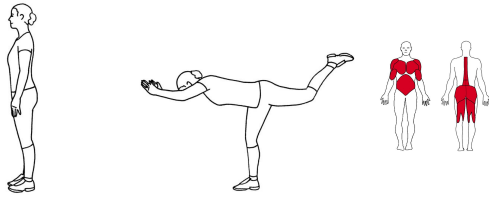


### 4. Stående hofteabduksjon m/strikk

Fest midten av strikken rundt den ene ankelen, mens du står på håndtakene med det andre benet. Før det aktive benet ut til siden og opp. Hold kroppen fiksért under øvelsen. Bytt ben.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 10**

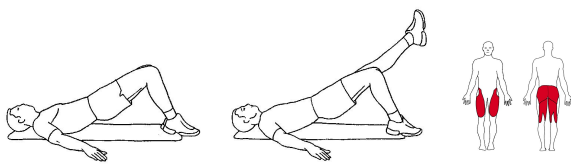




### 5. Stuperen

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Gjør et simulert stup i én synkronisert bevegelse - Bøy overkroppen fremover, opptil 90 grader i hoften på standbenet (skadet ben) samtidig som armene føres over hodet. Det andre benet føres opp mot taket. Behold ca. 10 - 20 grader i standbenets kne, bøy opp til 90 grader i benet som løftes mot taket, bekkenet skal være horisontalt i sluttposisjon.

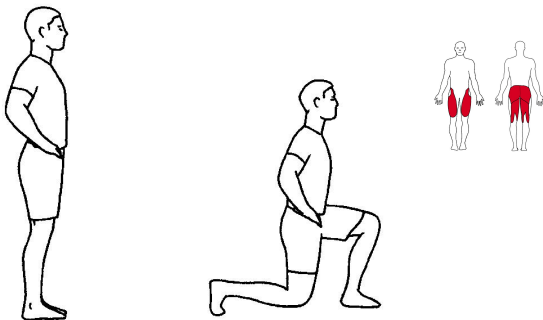
**Sett: 2 , Repetisjoner: 8**



### 6. Seteløft m/knestrekk

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold denne stillingen og strekk det ene benet. Hold i 3-5 sek. og senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt ben.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 8**

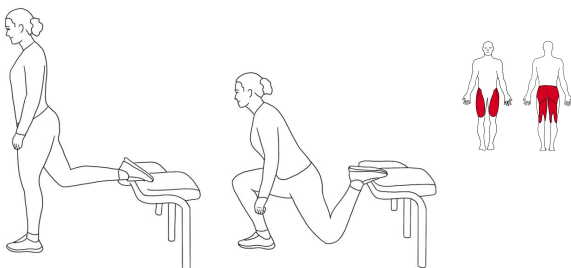


### 7. Utfall fremover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg.

Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 10**



### 8. Bulgarsk utfall

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Stå ca en meter foran en forhøyning (benk el.) og plasser motsatt bein på forhøyningen. Senk deg ned mot bakken ved å bøye i fremre hofte og kne. Løft deg så opp igjen ved å strekke ut. Vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 8**

