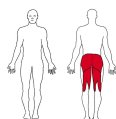
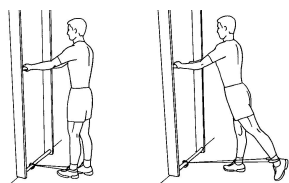


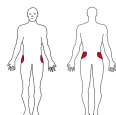
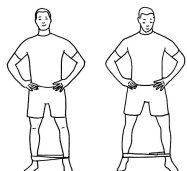
# Övningar med gummiband för rumpa



## 1. Stående höftsträck bakåt

Fäst bandet långt ner på t.ex. en stolpe eller ett bord, och runt vristen på ena benet. Stå vänd mot stolpen med höften lätt böjd på det aktiva benet. För benet bakåt och sträck höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.

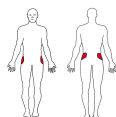
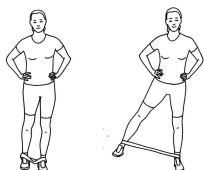
**Set: 3 , Reps: 15**



## 2. Sidogång med gummiband

Stå på golvet med ca en höftbredds avstånd med benen och ett rep runt anklarna. Böj lätt i knäna. Gå åt sidan 10 steg åt båda hållen, håll spänningen i gummibandet hela tiden.

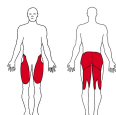
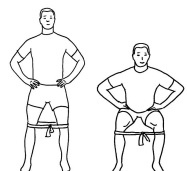
**Set: 3 , Reps: 10**



## 3. Benföring utåt sidan

Fäst ett miniband runt vristerna. För ena benet utåt sidan med tårna pekande framåt. För det lugnt tillbaka och upprepa. Håll överkroppen stilla under utförandet.

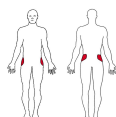
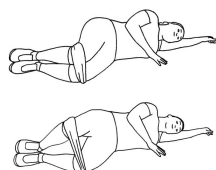
**Set: 3 , Reps: 15**



## 4. Knäböj med miniband

Stå med en höftbredds avstånd med benen och ett rep runt båda knä. Böj dig ned tills du har ca 90 grader i höfter och knä. Knä och tår pekar rakt fram. Ha spänning gummibandet hela tiden och pressa knäna utåt så att du undgår att knäna faller in mot mitten. Återgå långsamt upp till utgångspositionen igen.

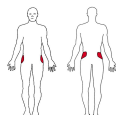
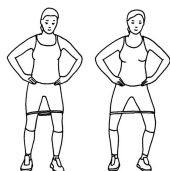
**Set: 3 , Reps: 15**



## 5. Musslan med gummiband

Ligg på sidan. Böj benen och placera ett gummiband mellan knäna. Medans det nedersta benet är stilla, lyft det översta benet uppåt mot taket mot gummibandets motstånd.

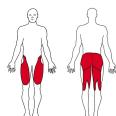
**Set: 3 , Reps: 15**



## 6. Utåtföring av knän

Fäst ett gummiband runt och ovanför knäna. Böj knäna till 30 grader med höft och bål i en stabil position. För dina knän växelvis utåt med gummibandet som motstånd. Upprepa.

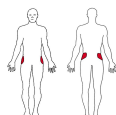
**Set: 3 , Reps: 15**



## 7. Donkey kicks

Stå på alla fyra med ett gummiband fastspänt runt det aktiva benet. Håll gummibandet med handen på samma sida. Sparka bakåt genom att sträcka ut knä och höft. Markera slutpositionen och vänd tillbaka till utgångspositionen innan du upprepar.

**Set: 3 , Reps: 15**



## 8. Utåtföring av knä

Ligg på rygg och placera ett gummiband mellan knäna. Pressa knäna utåt mot gummibandets motstånd samtidigt som korsryggen pressas ned mot mattan. Håll emot på väg tillbaka.

**Set: 3 , Reps: 15**