

## Träningsprogram höftplastik från vecka 6 – Styrka

### Tips!

- De liggande övningarna kan utföras i sängen.
- Utför de ikryssade övningarna 1-2 gånger/dag.

### Bäckenlyft med boll

Ligg med böjda knän och fötterna i sängen. Pressa ihop en boll, en ihoprullad handduk eller liknande mellan knäna. Spänn lår- och sätesmuskulaturen och lyft stjärten.

Upprepa 5-15 gånger.



### Bäckenlyft på ett ben

Ligg på rygg med benen böjda och fötterna i sängen. Gör ett bäckenlyft och sträck ut ett ben. Håll bäckenet så stilla du kan.

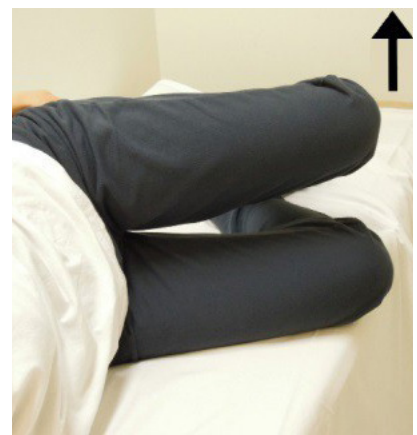
Upprepa 5-15 gånger, byt sedan ben.



### Sidoliggande utåtrotation

Ligg på sidan med böjda ben och fötterna ihop. Lyft det övre benets knä uppåt mot taket, men utan att rotera bäckenet eller överkroppen. Fötterna ihop under hela rörelsen.

Upprepa 5-15 gånger, byt sedan ben.



### Sidoliggande benlyft

Ligg på sidan. Det undre benet är böjt medan det övre benet är rakt. Lyft det övre benet upp mot taket. Fotens utsida ska vara parallell med underlaget. EJ uppåtvinglad som på bilden nedan.

Upprepa 5-15 gånger, byt sedan ben.



### Uppresning från stol

Res dig sakta upp från en stol. Belasta båda benen lika mycket. Sätt dig sakta igen. Tänk på att inte böja dig alltför kraftigt framåt under rörelsen.

Upprepa 5-15 gånger.



### Stående bäckenlyft

Stå med ena foten på en tjock bok eller liknande. Andra foten står i golvet, båda benen raka. Lyft upp det andra benet genom att lyfta bäckenet. Benen är raka genom hela rörelsen.

Upprepa 5-15 gånger, byt sedan ben.



### Sidokliv på trappsteg

Håll dig i trappräcket. Kliv upp på ett trappsteg med ena foten. Sträck i knät så att den andra foten lämnar marken och sänk sedan ner igen.

Upprepa 5-15 gånger, byt sedan ben.

