

PREHAB-PROGRAM KNÄ & HÖFT

Prehab-pass att göra
2-4ggr per vecka i 6 veckor

Gör dessa övnigar som en del av uppvärmningen innan din träning, eller på dina vilodagar.

Bäst är om du kan göra dem barfota eller i strumpor.

Bilden brevid varje pass är en länk till en video för passet.

Vecka 1 till 3

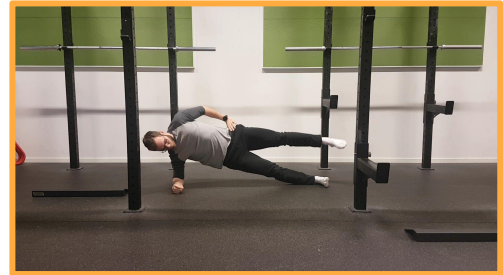
Pass 1 (15min)

Två varv:

Dynamisk 90/90 stretch	10st/sida
Dynamisk ljumskstretch	10st/sida

Två varv:

Sidoplanka med benlyft	10st/sida
Höftlyft 5s negativ fas	10st
Utfall m. 5s paus	5st/sida
Tåhävningar m. 5s negativ	0st/sida



Pass 2 (10min)

Två varv:

Djupt utfall m. rotation	10st/sida
Sättesstretch m. handgång	5varv/sida

Två varv:

Fyrstående benlyft	12st/sida
Omv. Nordic hamstring	10st
Nordic Hamstring (böjd)	10st
Stående fotlyft m. stöd	10st



Vecka 4 till 6

Pass 1 (15min)

Två varv:

Dynamisk 90/90 stretch 10st/sida
Kossackknäböjningar 10st/sida

Två varv:

Sidoplanka under bänk 10st/sida
Höftlyft ett ben 10st/sida
Enbensknäböj från bänk 15st/sida
Tåhävningar i knäböjning 20st



Pass 2 (10min)

Två varv:

Utfallsserie 3*1/1/1/sida
Sittande höftrotation 8st/sida

Två varv:

Fyrstående benlyft m. rot. 12st/sida
Knäböj på tå m stöd 10st
Nordic hamstring (rak) 6st
Fotcirklar i tåhävning 20st/sida

