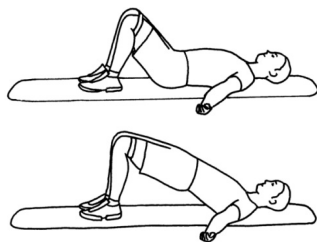
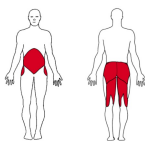


Ulike varianter for hoftemuskulatur.
Noen stående, noen liggende og noen i dynamisk bevegelse



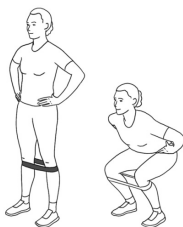
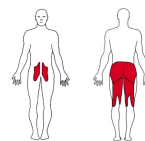
1. Seteløft m/miniband

Fest en sirkulær strikk omkring lårene ned mot kneet. Ligg på ryggen med bøyde knær, fotsålene i gulvet og armene ut langs siden. Ha avstand mellom føttene slik at du får et drag fra strikken og må jobbe med å presse lårene utover. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.



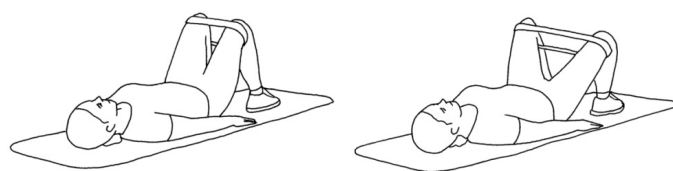
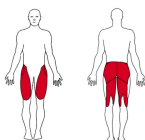
2. Ettbens seteløft m/knehold

Ligg med det ene benet bøyd og fotsålen i gulvet, bøy motsatt ben og ta tak rundt kneet med armene. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget.



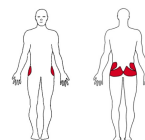
3. Knebøy m/miniband

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. Knær og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.



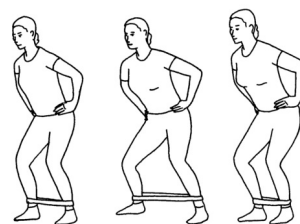
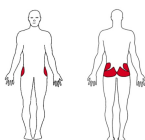
4. Utoverføring av hofte m/ strikk

Ligg på ryggen og plasser en strikk rundt knærne. Press knærne utover mot strikkens motstand samtidig som korsryggen presses ned mot matten. Hold i mot på vei tilbake.



5. Kamskjell m/strikk

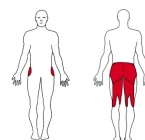
Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Bøy beina og plasser en strikk rundt knærne. Mens det nederste beinet er i ro, løft det øverste beinet oppover mot taket mot strikkens motstand.

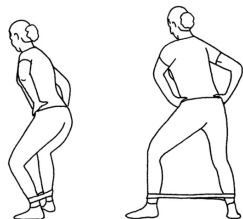


6. Sideveis gange m/miniband

Plasser et miniband rundt ankene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå sideveis samtidig som du hele tiden beholder et spenn i strikken, samt lett bøy i hofte og knær.

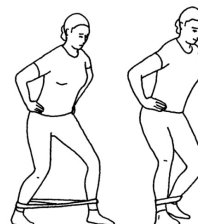
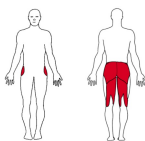
Sett: , Repetisjoner:





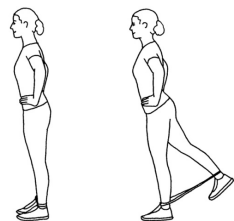
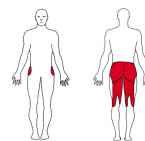
7. Monster Walk bakover m/miniband

Plasser et miniband rundt ankene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå bakover samtidig som du beholder god avstand mellom føttene, spenn i strikken og lett bøy i hofte og knær.



8. Monster Walk fremover m/miniband

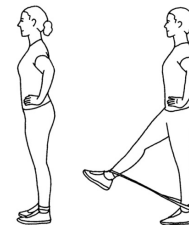
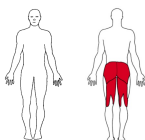
Plasser et miniband rundt ankene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå fremover samtidig som du beholder god avstand mellom føttene, spenn i strikken og lett bøy i hofte og knær.



9. Stående hofteekstensjon m/miniband (evt mageliggende)

Stå oppreist med et miniband rundt ankene. Hold hendene på hoftene. Før det ene beinet strakt bakover, så langt du kommer uten å kompensere med å svaie i korsryggen. Før så beinet rolig tilbake igjen.

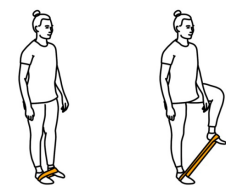
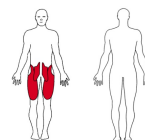
Sett: , Repetisjoner:



10. Stående strakt benløft m/miniband (evt sittende)

Stå oppreist med et miniband rundt ankene. Stram lårmusklene, hold kneet strakt og før beinet strakt frem og opp. Senk rolig tilbake til utgangsstilling.

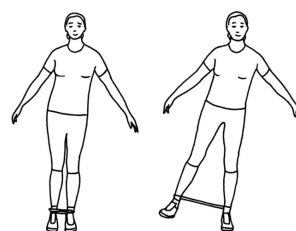
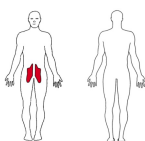
Sett: , Repetisjoner:



11. Stående hoftebøy/kneløft (evt ryggliggende)

Plasser en strikk rundt begge føttene slik at du står på den. Stå med føttene i skulderbreddes avstand fra hverandre. Løft ett kne opp mot brystet mens du holder ryggen rak og kjernemuskulaturen aktivert. Senk beinet rolig tilbake til startposisjonen. Gjenta med det andre beinet.

Sett: , Repetisjoner:



12. Kombinerte hoftebevegelser m/strikk

Stå med en sirkulær strikk omkring ankene dine. Løft det ene beinet opp fra underlaget og hold balansen. Mot strikkens motstand fører du først beinet strakt ut til siden, så bakover og videre fremover. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.

