

# 11 övningar som gör dig mindre stel



Här får du ett program som mjukar upp dina höfter. Och som ger dig större rörelsefrihet.

# Rörlighet

## 1. Steg framåt och kors

- » Sätt ner vänster fot snett framför den högra.
- » Håll armarna utsträckta. Då får du bättre balans i rörelsen.
- » Lyft vänster ben.
- » Roter det så att du kan nå yttre fotknölen med vänster hand.
- » Behåll en lång känsla i kroppen genom övningen.
- » Byt sida. Upprepa 10 gånger per sida.



# Rörlighet

## 2. Steg bakåt och kors

Övningen ökar höftens kapacitet att röra sig i sidled.

- » Sätt ner höger fot snett bakom din vänstra fot.
- » Sträck ut hela höger sida.
- » Det ska kännas i höften.
- » För ihop höger armbåge med höger knä.
- » Behåll en lång känsla i kroppen.
- » Byt sida.
- » Upprepa 10 gånger per sida.

*STRÄCK UT!*

*DET SKA KÄNNAS  
I HÖFTEN*



# Rörlighet

## 3. Dra upp knä och rotera

Övningen väcker höftens och ryggens samspel.

- » Gör ett utfall i ett steg bakåt med vänster fot.
- » Roterar samtidigt din överkropp åt höger.
- » Dra upp vänster knä med kraft mot bröstet.
- » Roterar åt vänster.
- » Behåll hela tiden en lång känsla i kroppen.
- » Upprepa 10 gånger per sida.

*KLIV BAKÅT OCH  
ROTERA DIN  
ÖVERKROPP*



*DRA UPP KNÄT  
OCH ROTERA ÅT  
ANDRA HÅLLET*

## 4. Roterar inåt och utåt

- » Sitt med lång rygg.
- » Ha fötterna brett isär.
- » Dina armar ska vara sträckta framåt.
- » Fäll ner båda benen åt höger.
- » Vänster fot ska vara mot höger knä.
- » Sträck samtidigt dina armar åt vänster.
- » Gör om rörelsen åt andra hållet.
- » Upprepa 10 gånger per sida.

*BEHÅLL EN NEUTRAL  
RYGG GENOM HELA  
ÖVNINGEN*



# Rörlighet

## 5. Superman

- » Stå på knä med tårna i marken.
- » Roterar ut ditt högra knä.
- » Tryck med höger hand på knät.
- » Det ska komma så långt bakåt som möjligt.
- » Gå tillbaka till start.
- » Byt sida.
- » Upprepa 10 gånger per sida.

*STRÄCK UT ARMEN OCH  
TRYCK IFRÅN FÖR BÄSTA  
STÅLMANNENEFFEKT*



# Rörlighet

## 6. Övergång höft-rygg

- » Runda ryggen.
- » Rulla bakåt så mjukt du kan.
- » Du ska rulla på varje del av ryggen.
- » Sträva fram med dina knän.
- » Du ska komma upp så att du sitter som en skräddare.
- » Pressa ner sätet mot golvet.
- » Håll om vristerna.
- » Sträck på överkroppen.
- » Upprepa 10 gånger.



## 7. Sträckning av framsida och insida

- » Ta ett stort kliv fram med vänster fot.
- » Skjut fram höften.
- » Behåll en lång känsla i ryggen.
- » Höftens framsida ska sträckas ut.
- » Flytta sedan ut benet till sidan.
- » Skjut över din tyngd mot knät.
- » Det ska sträcka på insidan av låret.
- » Byt sida.
- » Upprepa 10 gånger per sida.

*SKJUT ÖVER TYNGDEN MOT  
KNÄT SÅ DET STRÄCKER PÅ  
INSIDA LÅR*





# Rörlighet

## 8. Rotation

- » Gör ett utfallssteg med höger fot framåt.
- » Vänster knä ska gå ner i golvet.
- » Sträck vänster arm rakt uppåt.
- » Sträck höger arm nedåt.
- » Roter med överkroppen.
- » Din högra hand ska närma sig vänster häl.
- » Sträck ut armarna i motsatt riktning.
- » Vrid dig åt andra hållet.
- » Skjut samtidigt ut höften lite i sidled.
- » Byt ben.
- » Upprepa 10 gånger per ben.



## 9. Fäll framåt - rör dig åt sidan

- » Stå med nästan raka ben.
- » Fäll din överkropp framåt tills händerna ligger på knäna.
- » Håll ryggen neutral.
- » För höften åt höger och sedan åt vänster.
- » Det ska bara vara höfterna som rör sig.
- » Upprepa 10 gånger per sida.



*DET SKA BARA  
VARA HÖFTERNA  
SOM RÖR SIG*

# Rörlighet

## 10. Sumo med rörelse åt sidled

- » Gå ner i en djup sumo-knäböj.
- » Dina fötter ska vara brett isär.
- » Dina knän ska peka utåt.
- » För över tyngden åt ena sidan.
- » Gå tillbaka till mitten.
- » För över tyngden till andra sidan.
- » Upprepa 10 gånger per sida.



# Rörlighet

## 11. Kringlan

- » Lägg dig på rygg med böjda ben.
- » Fäll över dina knän åt ena sidan.
- » Ta tag runt vristen på foten du har underst.
- » Dra upp hälen mot rumpan.
- » Ta samtidigt tag med andra handen om det övre knät.
- » Pressa det mot golvet.
- » Håll dina skulderblad mot golvet.
- » Stanna i det djupaste läget i 30 sekunder.
- » Gå tillbaka till startläget.
- » Växla sida.
- » Upprepa 1 gång per sida.



**HÅLL SKULDER-  
BLADEN MOT  
GOLVET GENOM  
ÖVNINGEN**

