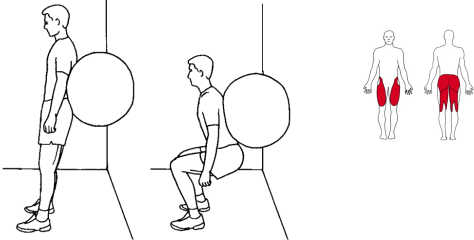


Dette er et øvelsesprogram for smerter i hofteregionen. Programmet utføres 2–3 ganger per uke. Som oppvarming før øvelsene anbefales minst 10 minutter med sykling eller rask gange. Hver øvelse gjennomføres i 2–3 sett med 8–12 repetisjoner per sett. Noe ømhet og økte smerter under treningen må påregnes.



1. Knebøy m/ball mot vegg

Stå med ballen som ryggstøtte. Føttene plasseres i skulderbreddes avstand og peker litt ut. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

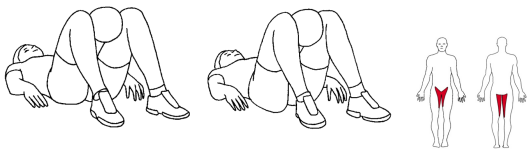
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12



2. 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 benet oppover mot taket mot strikkens motstand.

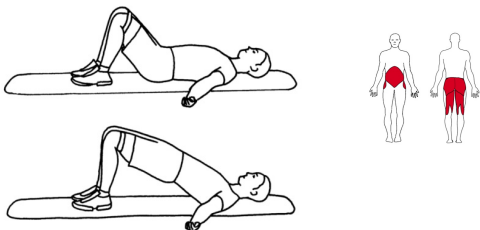
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12



3. Ryggliggende "squeeze" av ball

Ligg på ryggen med bøyde knær og fotsålen plassert i bakken. Legg en fotball el. mellom knærne. Press knærne sammen slik at fotballen klemmes så flat som mulig og slipp forsiktig opp igjen.

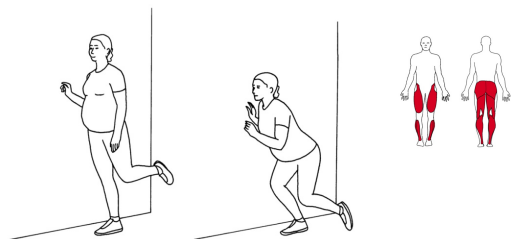
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12



4. 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.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12



5. Ettbens knebøy m/støtte

Stå på ett ben, støtt deg mot veggen med den ene armen. Bøy ned til ca. 90 grader i kne og hofteldd og strekk opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12

