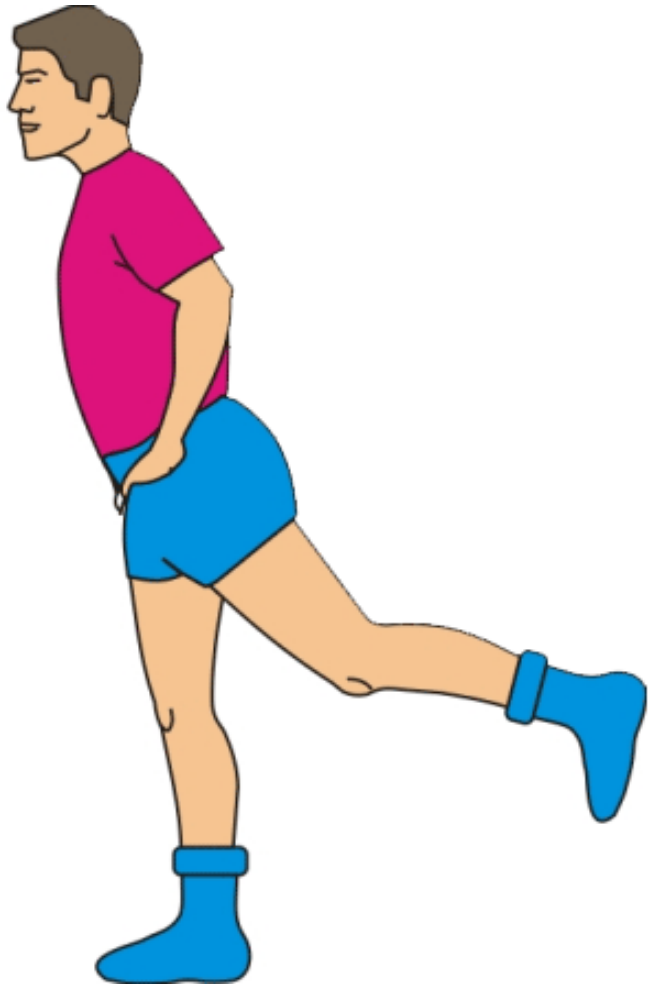


## Stretcha ben och vader

### Stretcha höfter och ben – Övning 1 – 2 illustrationer

*Stå upprätt och sparka med benet bakifrån och framåt precis som på bilden.*

**Bild 1.**



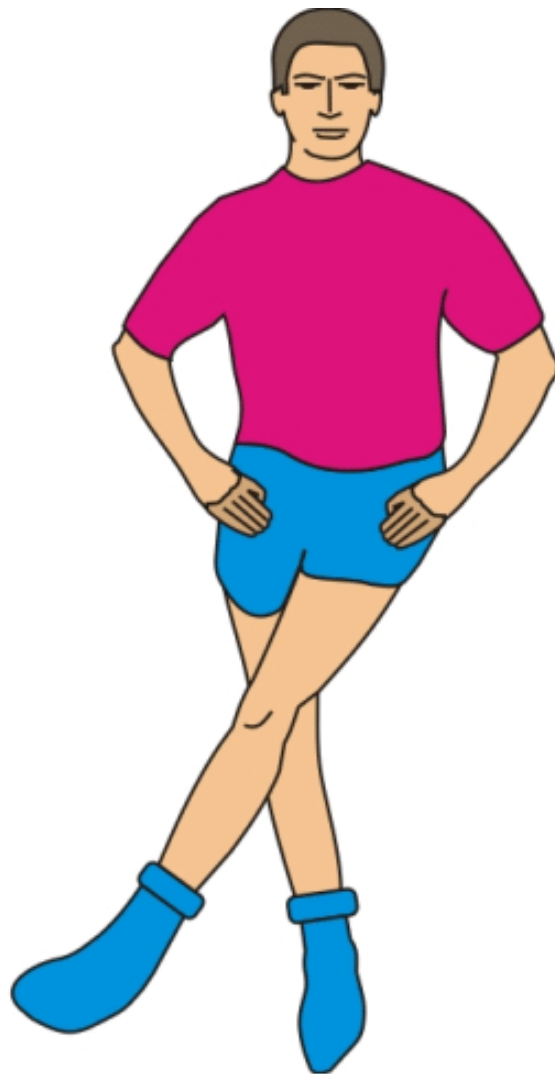
**Bild 2.**



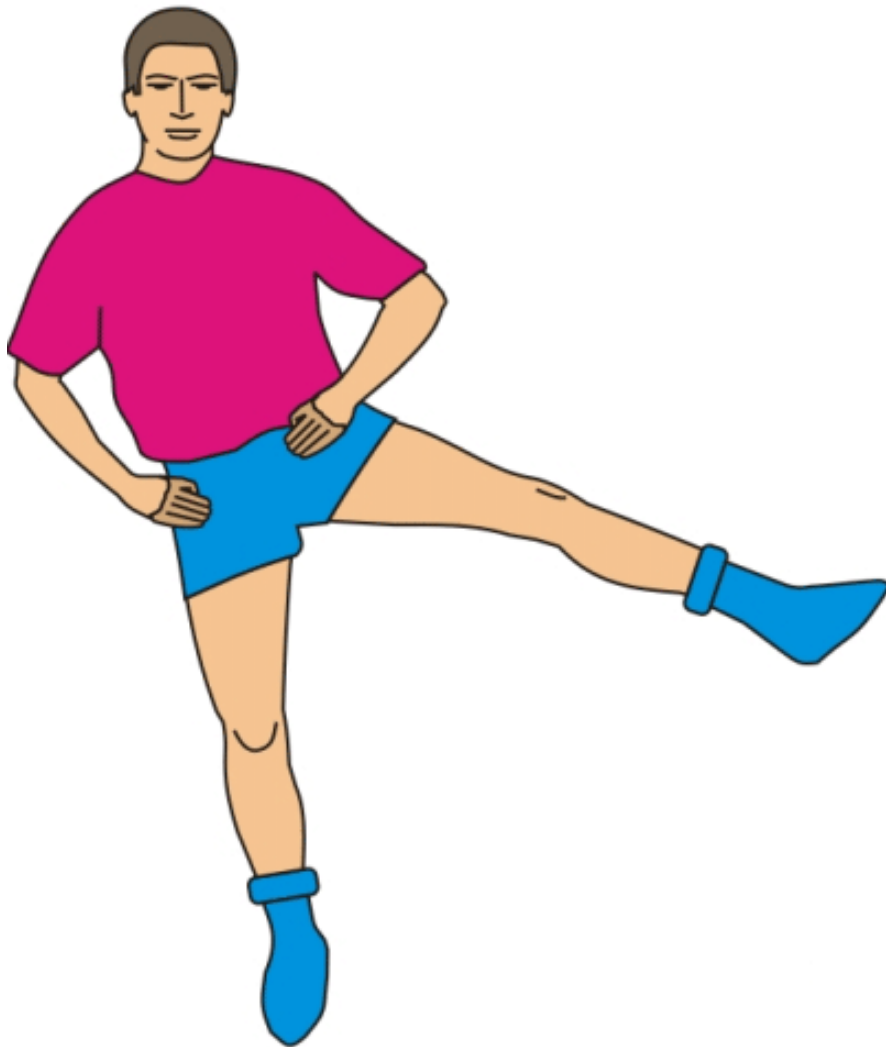
**Stretcha höft och ben – Övning 2 – 2 illustrationer**

*Ställ dig upprätt och sparka benet från ena sidan till den andra likt illustrationen.*

**Bild 1.**



**Bild 2.**



### **Stretcha ben – Övning 1.**

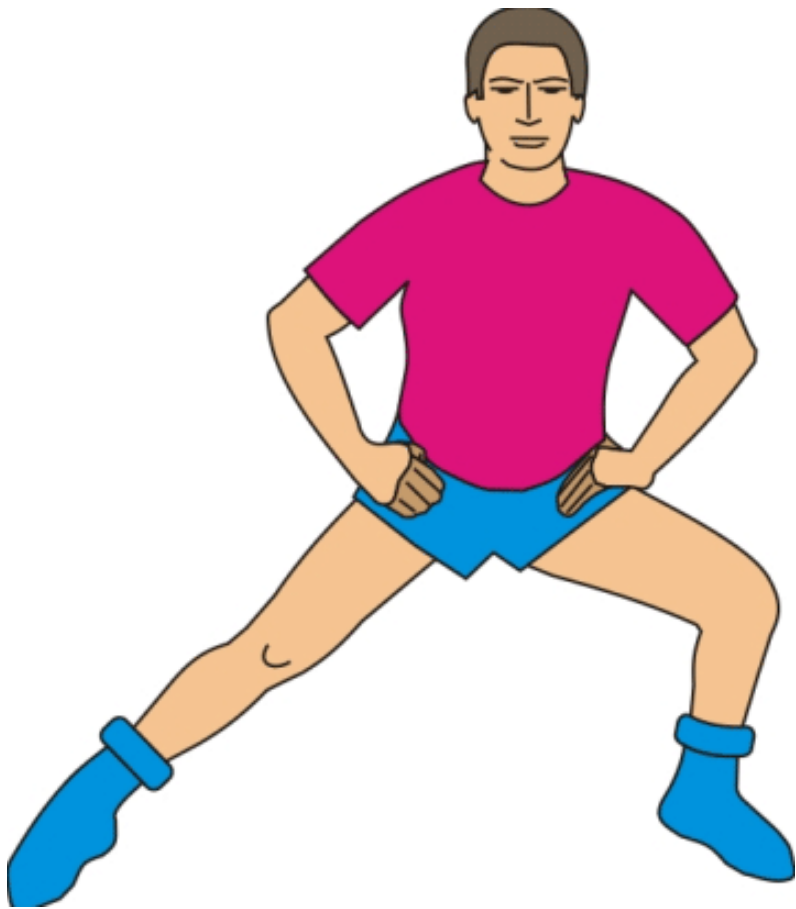
*Ställ dig upprätt på båda benen och ta sedan ett steg utåt så du kommer i samma position som på bilden.*

*Återgå till utgångsposition eller fortsätt med det andra benet.*



### **Stretcha ben – Övning 2**

*Ställ dig brett mellan fötterna och luta dig över till det andra benet medan du stretchar det ena. Gör samma sak på det andra benet.*



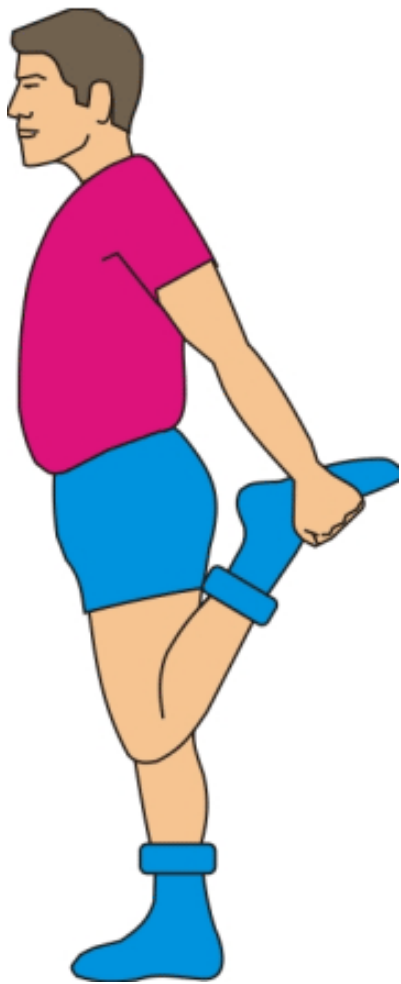
### Stretcha ben – Övning 3

*Ställ dig upprätt och böj på bakbenet medan frambenet är rakt som bilden visar. Du ska känna stretcha i frambenets baksida (hamstring).*



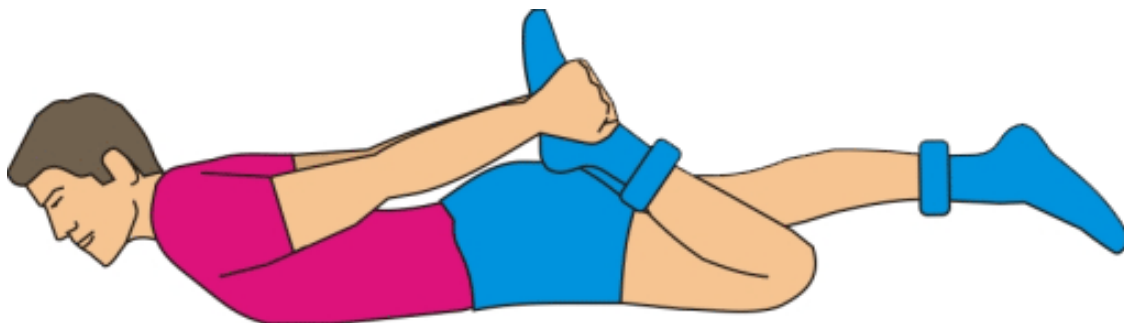
#### **Stretcha ben – Övning 4**

*Stå upprätt med båda benen i marken. Ta sedan tag i det ena benet och stå i samma position som på bilden.*



### Stretcha ben – Övning 5

*Lägg dig ner på mage och dra sedan upp det andra benet så det vidrör baken. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.*





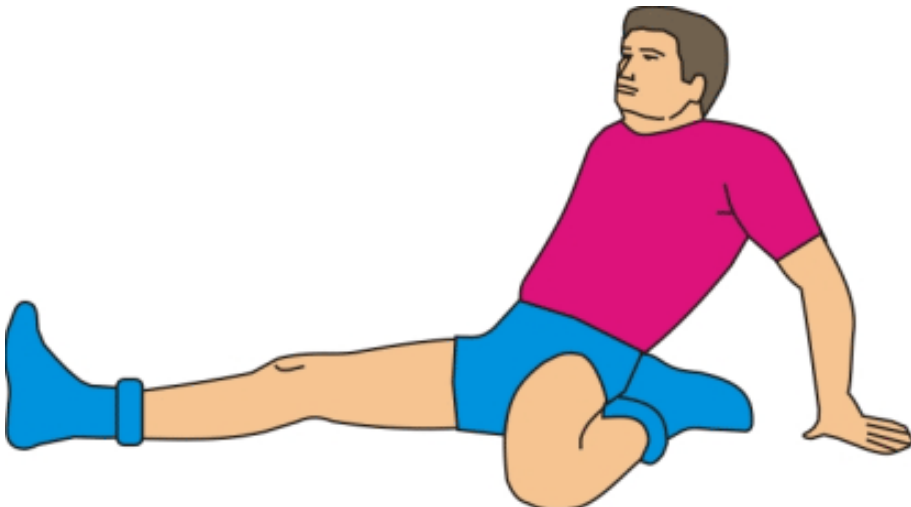
### Stretcha ben – Övning 6

Sätt dig ner så knäna pekar framåt och böj dig sedan lätt tillbaka så du känner stretch i framsida ben.



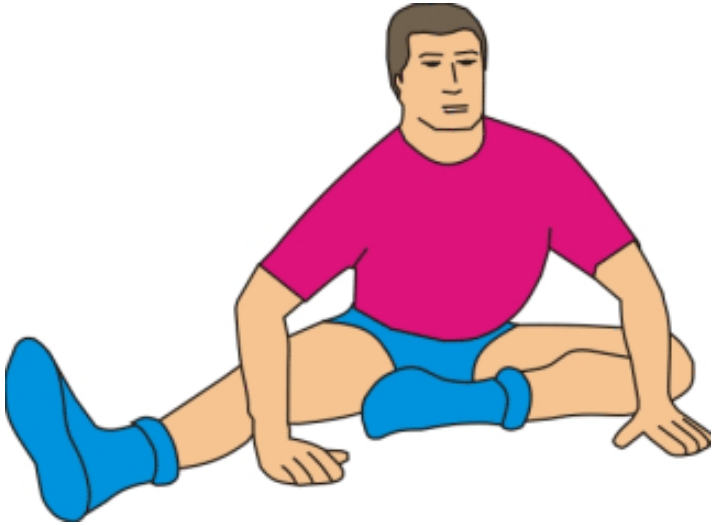
### Stretcha ben – Övning 7

Sätt dig ner och böj benet så det är precis vid höften. Låt det andra benet ligga rakt och luta dig lätt tillbaka tills du känner stretch i framsida ben.



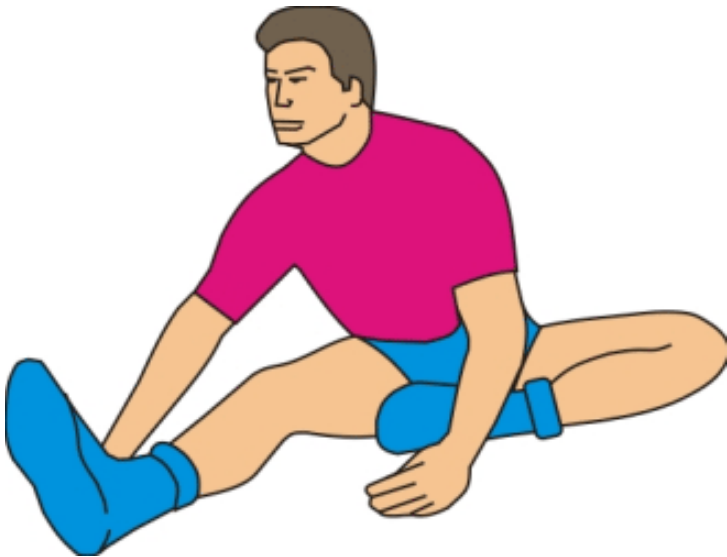
### Stretcha ben – Övning 8

*Sätt dig på golvet med det ena benet utsträckt och det andra böjt med foten in mot kroppen.*



#### **Stretcha ben – Övning 9**

*Sätt dig ner på golvet med det ena benet böjt mot kroppen och det andra utsträckt. Sträck dig sedan mot den utsträckta fotens baksida.*



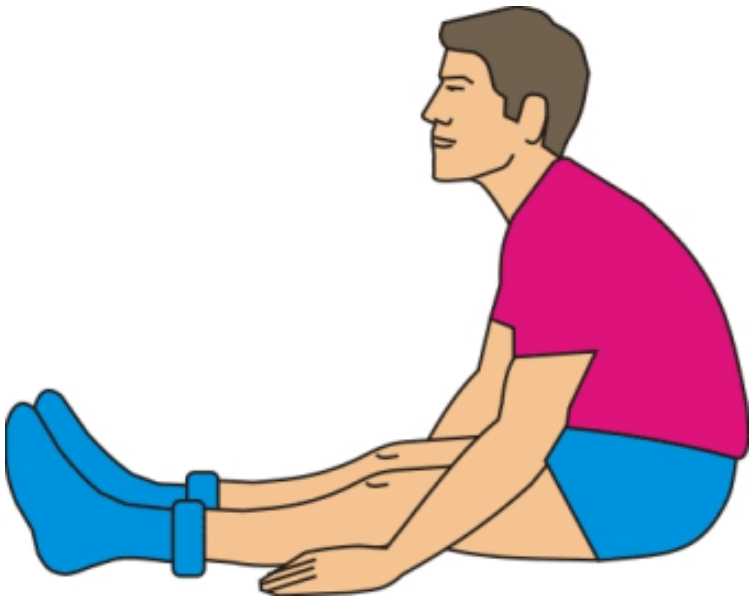
#### **Stretcha ben – Övning 10**

*Sätt dig på golvet med det ena benet utsträckt och det andra in mot kroppen som bilden illustrerar. Böj sedan överkroppen och försök ta tag i baksidan på det utsträckta benets fot.*



### Stretcha ben – Övning 11

*Sätt dig ner med båda benen utsträcka som visas på bilden. Böj dig lätt framåt och känn att du får stretch i baksida ben.*



### Stretcha ben – Övning 12

*Sätt dig ner med båda benen utsträcka som visas på bilden. Böj dig lätt framåt och känn att du får stretch i baksida ben.*

