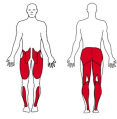
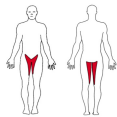


Gör denna uppvärmning innan varje pass



1. Löpning i 50% av din maxhastighet

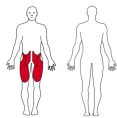
Varaktighet: 5 min 0 sek



2. Insida lår 2

Stå med brett särade ben, och lägg tyngden på det ena benet. Böj detta knät tills du känner att det sträcker i insidan av låret på det motsatta benet. Håll 30 sek. och byt ben.

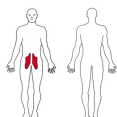
Varaktighet: 30 sek



3. Framsida lår och höft 1

Stå med rak kropp. Ta tag om den ena vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret. Se till att hålla ihop knäna. Håll 30 sek. och byt ben.

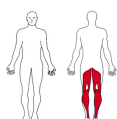
Varaktighet: 30 sek



4. Höftböjare 2

Stå med ena benet framför det andra och rak rygg. Håll händerna i sidan och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.

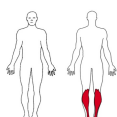
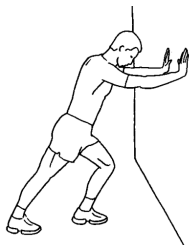
Varaktighet: 30 sek



5. Baksida lår och vad 1

Stå med händerna i sidan, böj det ena knät lite och sträck det andra benet. Tryck tårna upp mot dig och sänk långsamt överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Undvik att böja ryggen. Håll 30 sek. och byt ben.

Varaktighet: 30 sek



6. Baksidan vad 1

Stå snett upp mot väggen så att det ena benet är böjt och det andra är rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Håll hälen i golvet och tryck fram höften tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 sek. och byt ben.

Varaktighet: 30 sek

