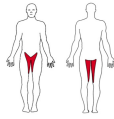


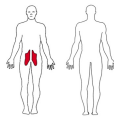
Gör detta efter varje pass.



1. 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.

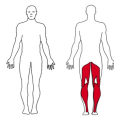
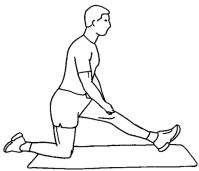
Varaktighet: 30 sek



2. Höftböjare 2

Stå i friar-position på en matta med en öppen knävinkel i det främre benet. Placera händerna i höfthöjd och böj ytterligare i det främre benet. Håll positionen och känn att det sträcker på framsidan av låret på den motsatta sidan. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Det är viktigt att ryggen hålls rak under utförandet.

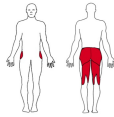
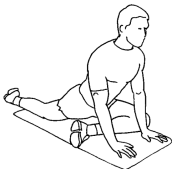
Varaktighet: 30 sek



3. Baksida lår och vad

Sitt med det ena knät på mattan och sträck det andra benet framför dig. Ha rak rygg och placera händerna ovanför knät. Luta överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll 30 sek. och byt ben.

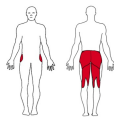
Varaktighet: 30 sek



4. Säte 3

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.

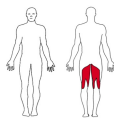
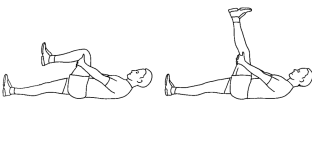
Varaktighet: 30 sek



5. Säte 1

Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/brösten. Försök behålla skinan i golvet och känn att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

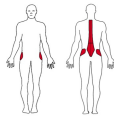
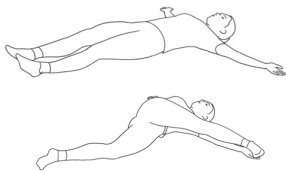
Varaktighet: 30 sek



6. Aktivt knästräck i rygläge

Ligg på rygg med det ena benet rakt. Det andra benet böjer du i 90 grader och tar tag i knävecket. Sträck benet uppåt mot taket så att du känner att det drar i baksidan av låret och vaden.

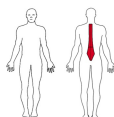
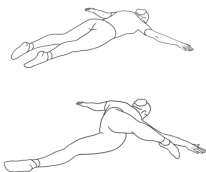
Varaktighet: 30 sek



7. Rotation av korsrygg i rygläge

Ligg på rygg med raka ben och armarna ut till sidan. Lyft det ena benet rakt upp ifrån golvet, rotera kroppen över mot andra sidan och för foten ner mot golvet. Armarna, övre del av ryggen och skuldrorna ligger hela tiden kvar i golvet. Gå försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.

Repetitioner: 10

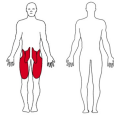
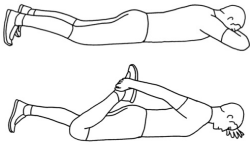


8. Rotation av ländryggen på magen

Ligg på magen med raka ben och armarna rakt ut till sidan. Lyft upp det ena benet, rotera kroppen över mot motsatta sidan och för foten ner mot golvet. Armar och bröst ligger i golvet hela tiden. Kom försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.

Repetitioner: 10

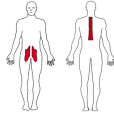
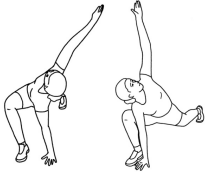




9. Magliggande töjning av framsida lår och höft

Lägg dig på magen, håll handen runt samma sidas ankel och dra upp hälen mot sätet. Känn hur det töjer på framsida lår och höft. Håll positionen.

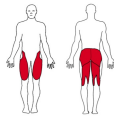
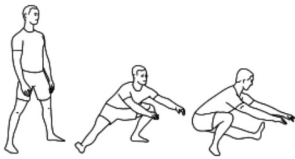
Varaktighet: 30 sek



10. Djupt utfall med rotation

Ställ dig i armhåvningsposition och placera den ena foten utanför handen. Rotera i överkroppen mot den främre benet och sträck samtidigt armen upp mot taket, växla sidan/armen.

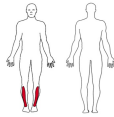
Varaktighet: 30 sek



11. Cossack knäböj

Stå med brett avstånd mellan benen. Sitt ner över den ena hälen, medan den andra foten förblir sträckt. Håll ryggen rak och pressa ut knät. I bottenpositionen kan tårna roteras mot taket för att komma djupare ner i positionen.

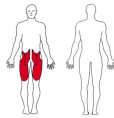
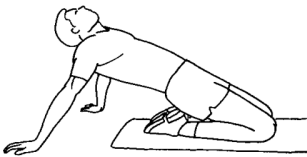
Repetitioner: 10



12. Underben framsida 3

Sätt dig på knäna och sträck bägge vristerna. Sitt med rak rygg och känn att det sträcker från fotryggen upp till framsidan av underbenet. Håll 30 sekunder.

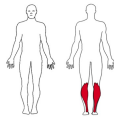
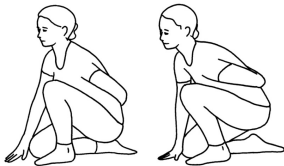
Varaktighet: 30 sek



13. Framsida lår och höft 3

Sitt på knäna och luta överkroppen bakåt medan du stöder dig med armarna bakom dig. Sänk överkroppen tills du känner att det sträcker i framsidan av låren. Pressa eventuellt bäckenet fram och upp för att få extra uttöjning. Håll 30 sek.

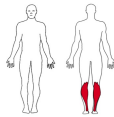
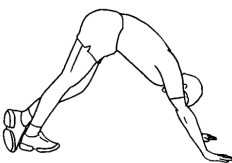
Varaktighet: 30 sek



14. Stretching av vaden på huk

Sitt i friarposition med det aktiva benet väl placerat under dig. Stötta dig i underlaget med den ena handen, den andra kan placeras bakom ryggen. Spänn ifrån med det passiva benet så att tyngdpunkten flyttas framåt. Lägg tyngd i benet så att du känner att det sträcker på baksidan av vaden. Håll positionen och vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa.

Varaktighet: 30 sek



15. Baksida vad 5

Stå framåtböjd med vikten på ett ben och raka armar. Håll det vikt bärande benet rakt och luta dig framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 sek. och byt ben.

Varaktighet: 30 sek

