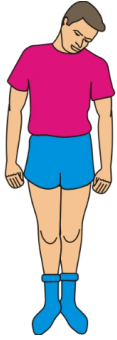


Stretcha nacke

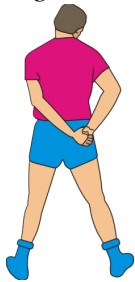
Stretcha nacke – Övning 1

Stå upprätt som på bilden och rulla med huvudet från den ena sidan till den andra och känn hur du stretchar ut nacken.



Stretcha nacke – Övning 2

Ställ dig upp rätt med händerna bakom ryggen som visas på bilden. Böj huvudet lätt åt det håll du håller händerna samtidigt som du sträcker ut vänsterhanden med högerhanden och håller nacken i stretch.



Stretcha nacke – Övning 3

Håll ena handen på ryggen och andra handen på huvudet och stretcha ut nacken.



Stretcha armar

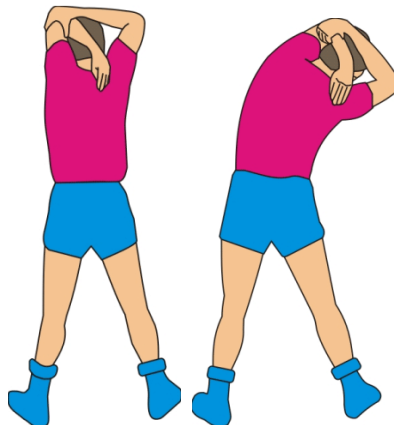
Stretcha underarmarna

Sätt dig ner likt bilden med fingrarna riktade in mot kroppen och stretcha sedan ut underarmarna.



Stretcha triceps – 2 illustrationer

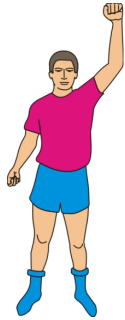
Ställ dig upp och böj den arm du ska stretcha så du har handflatan i mitten av ryggen och håll sedan med den andra handen så du behåller samma position och stretchar ut triceps.



Stretcha bröst och axlar

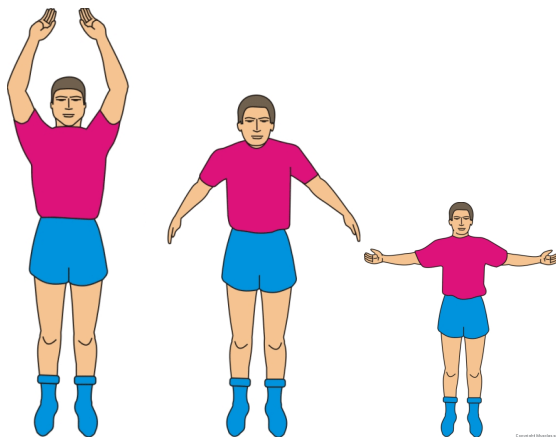
Stretcha bröst och axlar – Övning 1

Börja likadant som på bilden med en hand uppåt och en hand neråt, skifta sedan hand och stretcha ut bröstmuskulaturen. Repetera sedan stretchövningen.



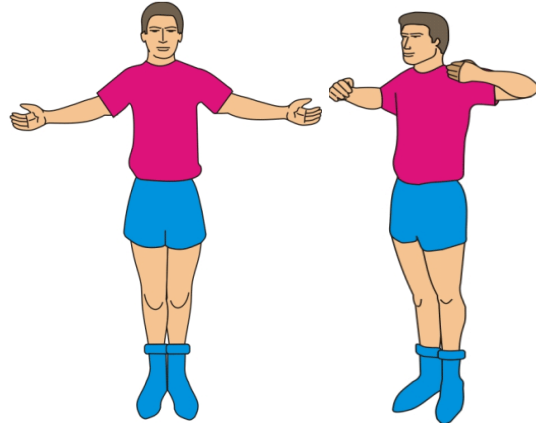
Stretcha bröst, rygg och axlar – Övning 2 – 3 illustrationer

Stå upprätt och ha händerna upp i luften likt illustrationen, gå sedan neråt och sträck tillbaka bröstmuskulaturen och gå sedan upp likt bild tre så du bildar en cirkel av hela övningen.



Stretcha bröst och axlar – Övning 3 – 2 illustrationer

Sträck bak armbågarna mot ryggen. Sträck sedan isär armarna så du får större räckvidd och stretcha bakåt så bröstet stretchas ut.



Stretch bröst och axlar – Övning 4

Sätt dig ner likt bilden och drag bak armarna så du stretchar bröstet och axlarna.



Stretcha axlar

Ställ dig likt bilden och lägg den ena handen över den andra och stretcha ut axeln.

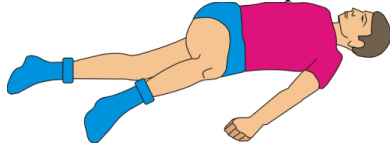
Byt sedan och stretcha ut den andra axeln.



Stretcha höfter

Stretcha höfterna – Övning 1.

Börja med att ligga på ryggen och lägg sedan över benet som på illustrationen.



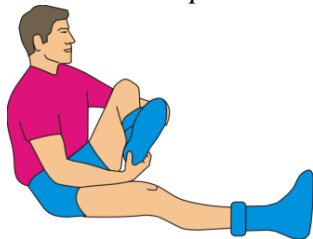
Stretcha höfterna – Övning 2

Lägg dig ner på rygg och böj på vänsterbenets knä. Lägg sedan upp högerbenets fot på vänsterbenets knä och låt den vila. Se på bilden hur du ska utföra övningen.



Stretcha höfterna – Övning 3

Sätt dig ner och låt det ena benet vara rakt liggandes medan du lyft upp det andra benet som du kan se på bilden.



Stretcha höfterna – Övning 4

Börja med att sitta på knäna så de pekar rätt fram, ta sedan ett steg fram så du kommer i samma position som på bilden.



Stretcha höfterna – Övning 5

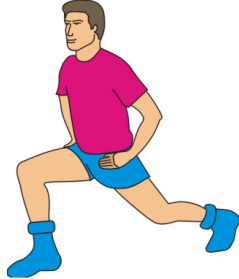
Börja med att stå brett mellan benen och luta dig sedan åt ena benet så du kommer i samma position som på bilden.



Stretcha kroppen för Innebandy

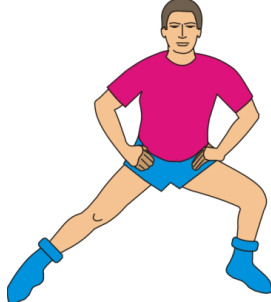
Stretcha ben – Övning 1.

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.



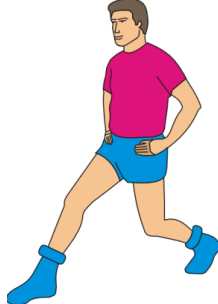
Stretcha ben – Övning 2

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.



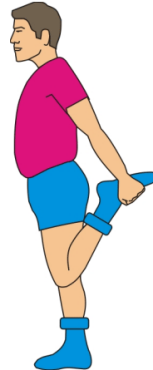
Stretcha ben – Övning 3

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



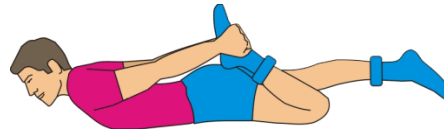
Stretcha ben – Övning 4

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.



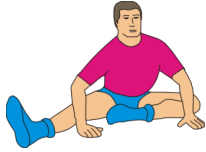
Stretcha ben – Övning 7

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 kroppen för Innebandy

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.



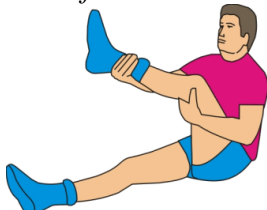
Stretcha ben – Övning 11

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.



Stretcha rygg

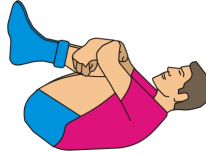
Stretcha övre rygg

Stå upprätt eller sitt ner och sträck fram armarna så axlarna blir rundade och stretcha sedan ut övre rygg.



Stretcha rygg

Ligg på ryggen och för upp knäna mot magen och håll fasta dem med armarna och stretcha ut ryggen.



Stretcha kroppen för Innebandy
