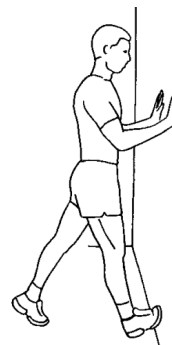
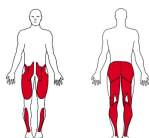




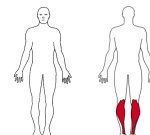
1. Löpning

Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.



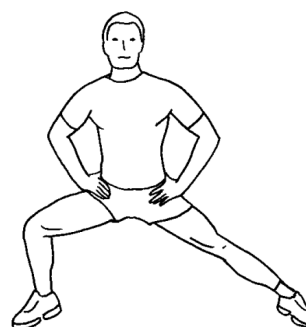
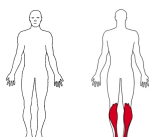
2. Baksida vad 3

Stöd dig mot väggen och placera den ena foten upp mot väggen, så att enbart hälen rör golvet. Ha rakt ben och tryck höften långsamt framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 sek. och byt ben.



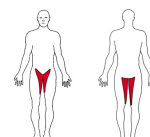
3. Baksida vad 4

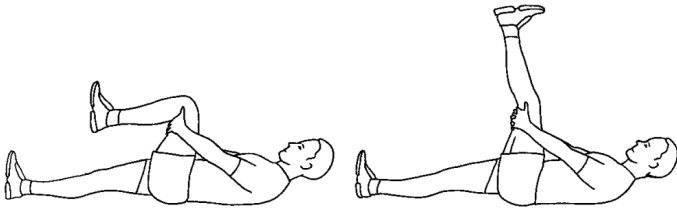
Stöd dig mot väggen och placera den ena foten upp mot den, så att enbart hälen rör golvet. Böj knät lite och tryck höften långsamt framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 sek. och byt ben.



4. Insida lår 2

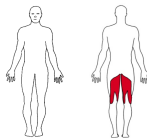
Stå med brett särade ben, och lägg tyngden på det ena benet. Böj detta knät tills du känner att det sträcker i insidan av låret på det motsatta benet. Håll 30 sek. och byt ben.





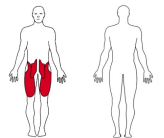
5. Aktivt knästräck i rygläge

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.



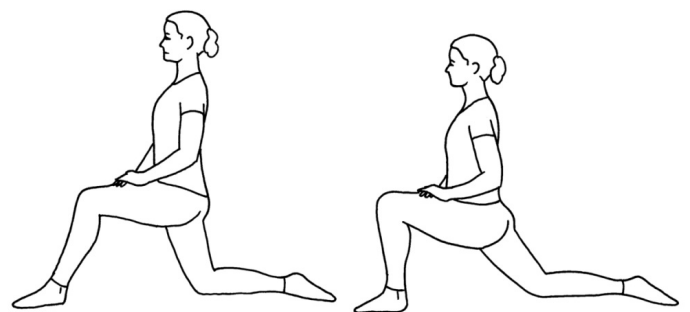
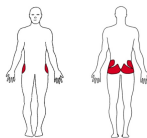
6. Framsida lår och höft 1

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.



7. Säte 1

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



8. 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.

