

Naprapatgruppen08

Av: Anna Olsson Roth

P-08



Stretch Fotboll

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Baksidan vad 1			3 set duration: 15 Secs pause:	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.
2 Framsida lår och höft 1			3 set duration: 15 Secs pause:	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.
3 Baksida lår och vad 4			3 set duration: 15 Secs pause:	Stå med det ena knät lite böjt och sträck det andra benet framför dig. Stöd dig med händerna på knät och håll ryggen rak. Sänk överkroppen långsamt framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av benet. Håll 30 sek. och byt ben.
4 Höftböjare 1			3 set duration: 15 Secs pause:	Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Stöd dig mot låret och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av höften. Håll 30 sek. och upprepa med det andra benet.
5 Mage			3 set duration: 15 Secs pause:	Ligg på mage och lyft överkroppen från golvet. Låt höften hänga ner mot golvet så att du känner att det sträcker i magmuskulaturen. Håll i 30 sek.



[Se video av dina övningar](#)