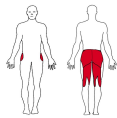


### 1. Säte

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

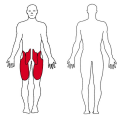
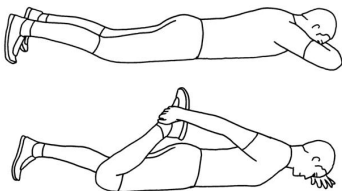
**Varaktighet : 0 sek, Set: , Repetitioner: , Paus : 0 sek**



### 2. Säte

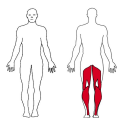
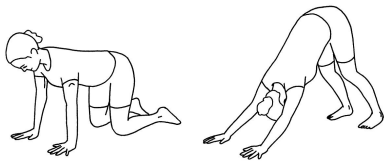
Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.

**Varaktighet : 0 sek, Set: , Repetitioner: , Paus : 0 sek**



### 3. 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.

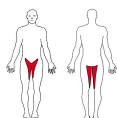


### 4. Berg ställning (Parvatasana)

Stå i firstående utgångsläge på alla fyra med händerna placerade direkt under axlarna (vertikala, raka armar) och knän placerade direkt under varje höft (vertikal lår). Ha lång rak rygg och nacke / huvud som förlängning av resten av ryggen.

Nu sätter du tårna i mattan, lyfter knäna upp från mattan och sträcka ut i knäna så långt som möjligt. Lyft din bak upp mot taket och sikta samtidigt att få hämlarna så nära golvet som möjligt. Skjut dig väl in i ställningen med hjälp av dina händer och stå med lång, rak rygg - tänka på att ha en lätt böj i ländryggen. Huvudet är fortfarande i en naturlig förlängning av resten av ryggen.

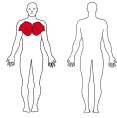
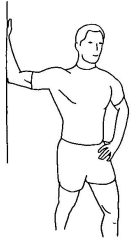
Ta lugna djupa andetag med näsan och stanna i positionen i mellan 20 och 60 sekunder innan du går ner lugnt igen på alla fyra.



### 5. Insida lår 5

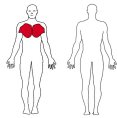
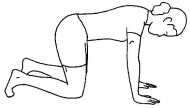
Sitt på huk och låt fötterna peka snett ut åt sidan. Pressa knäna från varandra tills det sträcker i insidan av låren. Håll 30 sek.





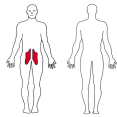
## 6. Bröst 1

Stå med sidan mot en ribbstol, dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen, ha böjd armbåge och ta ett grepp i höjd med huvudet. Vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.



## 7. Fyrfotstående: sitt tillbaka på hälar

Stå på alla fyra. Sitt tillbaka på hälarna och sträck ut armarna så långt framför dig som du klarar. Slappna av i nacken. Håll kvar i några sekunder och kom tillbaka till utgångsposition.



## 8. Höftböjare

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 : 0 sek, Set: , Repetitioner: , Paus : 0 sek**

