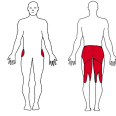
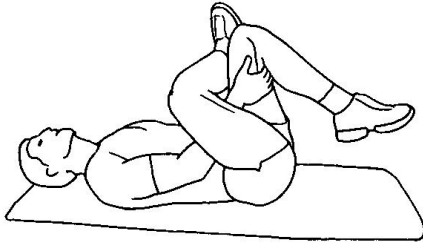


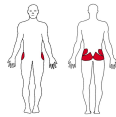
Utförs 2-3 gånger dagligen



1. Säte 2

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.

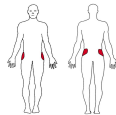
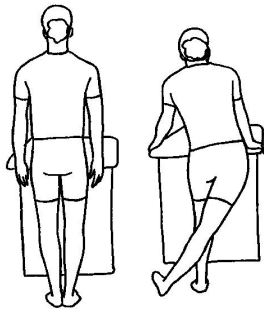
Varaktighet : 40 sek, Set: 2



2. Säte 1

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

Varaktighet : 40 sek, Set: 2



3. Stretching/töjning av yttre delen av höftmuskul

Stå framför en bänk och korsa det ena benet bakom det andra och släpp ner höften på det bakersta benet. Håll ca 30 sek och byt ben

Varaktighet : 40 sek, Set: 2

