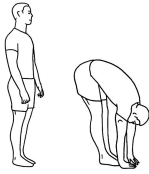
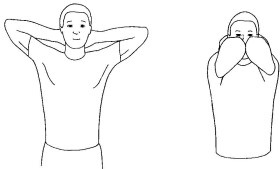


Gör varje övning 5 ggr och gör hela programmet 1-3 varv.



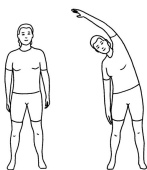
1. Rulla ned

Stå med rak hållning och känn att du har vikten på hela fotsulan. Starta rörelsen genom att rulla överkroppen ned mot golvet kota för kota och placera händerna i golvet, om du kan. Sträva efter att ha benen så raka som möjligt. Håll positionen i några sekunder och rulla långsamt upp igen.



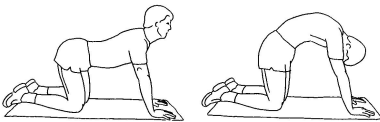
2. Rygg och axel

Knyt händerna bakom nacken och för armbågarna långsamt framåt och ihop. Sträva efter att låta armbågarna möta varandra. Håll positionen i några sekunder för att sedan föra dem ut åt sidorna, dra ihop skulderbladen och sträck på framsidan. Upprepa övningen i lugnt tempo.



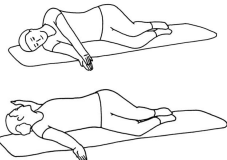
3. Töjning av sidan

Lyft en av armarna upp över huvudet med en lätt böj i armbågen. Med lika mycket vikt på båda benen, gör nu en sidoböjning åt sidan. Sträva efter att nå så långt ner på låret som möjligt med den motsatta armen. Håll i några sekunder och återgå för att böja på samma sätt åt andra hållet. Jobba växelvis.



4. Kuta och svanka samt titta på rumpan

1. Runda upp ryggen mot taket samtidigt som du drar in hakan mot bröstet och "svansen in mellan benen". Återgå och sänk direkt ryggen till en kontrollerad svank samtidigt som du tittar framåt/uppåt och lyfter svanskotan mot taket.
2. Med rak rygg, vrid kroppen och sträva efter att titta på din rumpa (försök att föra axel och rumpa mot varandra så att du gör en sidoböjning i ryggen). Återgå och vrid åt andra hållet.



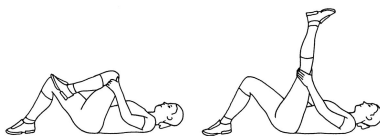
5. Rotation liggande på sidan

Ligg på sidan med samlade och böjda ben, rotera överkroppen bakåt genom att föra rak arm över till motsatt sida, följ armen med blicken. Vänd tillbaka och upprepa.
Sträva efter att hålla ner båda benen mot underlaget.



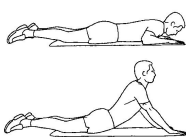
6. Ryggliggande utåtrotation i höften

Ligg på rygg på en matta med båda benen böjda. Låt bena försiktigt falla ut mot sidorna så att du känner att det töjer på insidan på låren. Håll positionen i några sekunder innan du för ihop knäna igen. Upprepa och jobba lugnt och kontrollerat.



7. Dynamisk töj av bakre lårmuskeln

Ligg på ryggen med böjda ben. Ta tag på undersidan av låret och dra knät mot bröstkorgen. Sträck ut benet och sträva efter att få det så rakt som möjligt. Håll i några sekunder och böj det igen. Upprepa och jobba långsamt och kontrollerat.



8. Magtöj och bakåtböjning av ryggen

Ligg på mage och placera händerna under dina axlar. Med avslappnad rygg och mage, pressa upp överkroppen ordentligt och känn att det drar i magmuskulaturen. Håll positionen i några sekunder och återgå.

