

Håll varje övning i upp till 2 minuter.



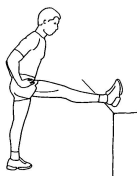
1. Baksidan vad

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. Se till att den bakre foten är rak, dvs att tårna pekar rakt fram.



2. Framsida lår och höft

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.



3. Baksida lår

Placera den ena foten på en bänk, i en trappa eller liknande. Foten i golvet ska vara helt rak, dvs tårna ska peka rakt fram. Med blicken riktad rakt fram och ryggen rak, tryck överkroppen framåt, sträva efter att lägga magen mot benet. Det ska strama på baksidan av låret.



4. Höftböjare

Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Vinkla bäckenet genom att spänna rumpan. Med bibehållen position av bäckenet kan du även pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av höften/låret.



5. Insida lår

Stå på det ena knät, och placera det andra benet rakt ut åt sidan. Luta kroppen över det raka benet tills du känner att det sträcker på insidan av låret.



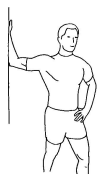
6. Säte 1

Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot motsatta axeln/bröstat. Sträck upp maximalt i ryggen och känn att det sträcker i sätesmuskulaturen.



7. Säte 2

Sitt med ena foten på knät och låt benet falla ut till sidan. Böj överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt tills det sträcker i sätesmuskulaturen.



8. Bröst

Stå med sidan mot en dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen och lägg hela underarmen och handen mot dörrkarmen, armbågen ngt högre än axeln. Ta ett steg framåt med det inre benet. Luta dig framåt och vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen.

