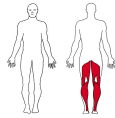


### 1. Framsida lår och höft

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. Håll 30 sekunder och byt ben.

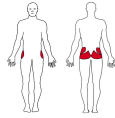
Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:



### 2. Baksida lår och vad

Stå med händerna i sidan, böj det ena knät lite och sträck det andra benet. Tryck tårna upp mot dig och sänk långsamt överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Undvik att böja ryggen. Håll 30 sekunder och byt ben.

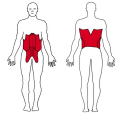
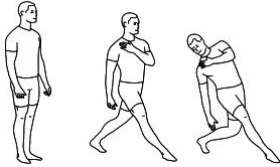
Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:



### 3. Säte

Sitt med rak rygg och det ena benet korsat över det andra. Böj knät på det överkorsade benet och håll bägge händerna runt det. Dra det mot motsatt axel tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Svanka i korsryggen under hela rörelsen. Håll 30 sek och byt ben.

Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:

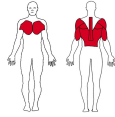
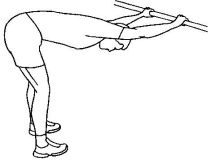


### 4. "Drottningen av stretch"

Stå med hämlarna ihop och fötterna lätt utåtvända. Sätt den vänstra foten på en tänkt linje bakom den högra hälen.

I denna utfall-position är den främre högra foten utåtvänd och bakre vänstra foten står på tårna. Den bakre foten roteras ej, men den pekar rakt fram. Placera vänster hand på hjärtat och låt armbågen slappna av mot kroppen. Ta höger hand och sträck den bakåt mot det önskade målet: knäveck, vaden eller hälen på det vänstra benet. Böj bakåt och rotera till handen träffar målet. Rör dig kontrollerat fram och tillbaka från neutral-positionen till ytter-positionen. Byt sen sida.

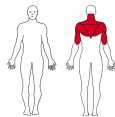
Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:



### 5. Bröst och rygg

Stå framåtlutad och ta ett grepp runt en stång eller liknande. Håll armarna raka och låt överkroppen hänga tungt ned mot golvet, så att du känner att det sträcker i framsidan av axlarna, i bröstet och ryggen. Håll 30 sek.

Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:



### 6. Baksida axlar

Stå med den ena armen över bröstet. Ta tag i armbågen och dra armen i riktning av axeln tills du känner att det sträcker i baksidan av motsatta axeln. Håll 30 sek och byt arm.

Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:

