

Rörlighet och stretchövningar för hela kroppen

Stå upp med fötterna höftbrett. Ha utrymme framför och bakom kroppen.

Håll kvar varje rörelse i yttre läget i 5-10 sekunder.

Övningarna kan utföras efter avslutad träning eller vid enskilt tillfälle.



STARTPOSITION

För samtliga stående övningar, inta först startposition med fötterna höftbrett.



FRAMSIDA LÅR

Stå upp. Ta tag i ena foten och för den mot sätet. Håll ihop knäna, skjut fram höften och sträck upp kroppen. Känn sträckning i framsida lår. Byt ben och repetera ovan.



BAKSIDA LÅR

Stå med fötterna höftbrett emellan. Sätt ena fotens häl i golvet framför dig. Luta dig lite lätt framåt och känn sträckning i baksidan av låret. Byt ben och repetera ovan.



VAD

Stå med fötterna höftbrett emellan. Sätt ena foten bakom dig i golvet. Pressa ner hälen i golvet. Luta dig lite lätt framåt och känn sträckning i vaden. Byt ben och repetera ovan.



RYGG

Stå med fötterna höftbrett emellan. Ta tag i händerna framför kroppen och pressa dem framåt. Skjut ryggen bakåt och känn sträckning i ryggen.



AXEL

Stå med fötterna höftbrett emellan. Ta tag i ena armen framför kroppen. Sänk axlarna och pressa armen mot kroppen. Känn sträckning i axeln. Byt arm och repetera.



BRÖST

Stå med fötterna höftbrett emellan. Ta tag i händerna bakom kroppen. Lyft upp bröstet och håll kvar kroppen upprätt. Lyft armarna uppåt bakom kroppen. Känn sträckning i bröstmuskeln.



NACKE

Stå med fötterna höftbrett emellan. Lyft upp bröstet, rulla bak och sänk axlarna. Luta huvudet åt höger, lägg handen på huvudet för att reglera belastningen. Känn sträckning i nacken, ner mot axeln.



SÄTE

Sittande med sträckta ben. Placera ena benet över det andra, sätt foten i golvet. Dra knäet mot kroppen. Känn sträckning i sätesmuskeln. Byt ben och repetera ovan.