



HÖFTTÖJNING - LÄTT

1-Jun-2010 12:30



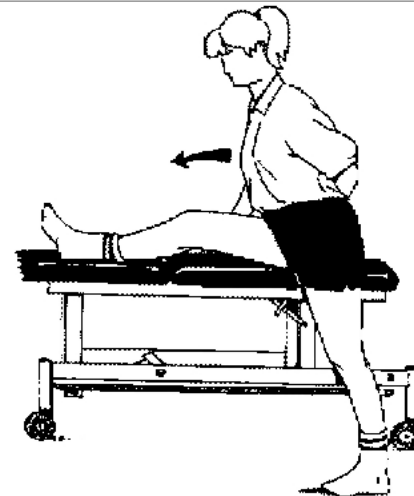
Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Iloppsoas töjning höger. Vrid in höger ben, kuta i ländrygg, för fram höger höft genom att böja i vänster sidas knä tills det stramar på höger sidas höft/ framlår.



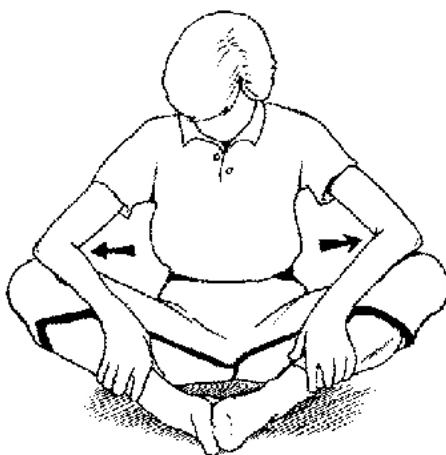
Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Stabilisera mage/ rygg och drag upp foten mot skinkan.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Lägg upp underbenet på bänken. Rak i ryggen, fäll höften framåt tills det stramar i skinka och utsida lår.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Ståbenet långt bak. Töjbenet lätt böjt. Fall framåt i höften med rak rygg till töjning känns i baksida lår. Håll kvar.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Låt benen sakta falla utåt. Tryck lätt utåt med båda ambågarna på knäna.