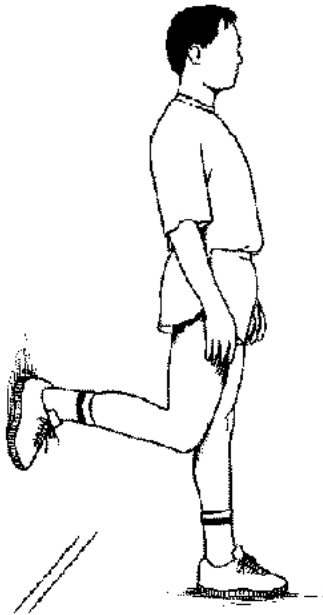




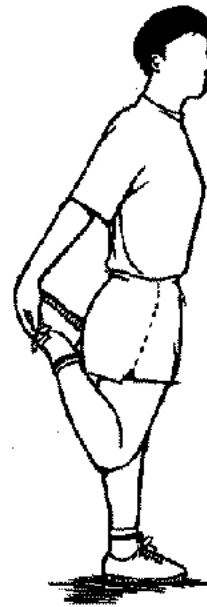
KNÄLEDSTÖJNING - LÄTT

1-Jun-2010 12:31



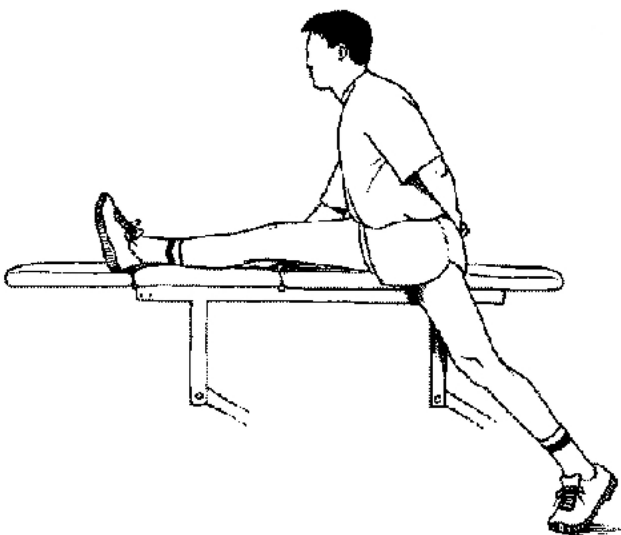
Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER

Sätt upp foten på väggen. Håll knäna intill varandra. Knip ihop med skinkorna under hela töjningen.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER

Stabilisera mage/ rygg och drag upp foten mot skinkan.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER

Lägg upp benet på bordet. Pressa ner hälen i bordet, slappna sen av, fäll överkroppen framåt med rak rygg. Tänk på att hålla bakre benet snett bakåt.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER

Stående på ena knät. Fall över åt ena sidan tills töjning känns.