



RYGG-HÖFTTÖJNING - AVANCERAT

Utskrivet av:
www.balticrehab.se

8-Nov-2010 14:01



Omgångar: 1-2, Tid: 20-30 sekunder
Ryggliggande töjning av knäböjare.x
Drag benet maximalt mot Dig först.
Håll kvar.
Samtidigt som Du maximalt sträcker på knäet.
Ska kännas allt mer på lårets baksida sk autoinhibition



Omgångar: 1-2, Tid: 20-30 sekunder
Sidliggande töjning av knästräckare.x
Drag maximalt i övre benets ankel samtidigt som Du för undre benet maximalt framåt



Omgångar: 1-2, Tid: 20-30 sekunder
Ryggliggande töjning av höft-o.nedre rygg med böjt knä.x



Omgångar: 1-2, Tid: 20-30 sekunder
Sidliggande töjning av nedre lumbal.x



Sitt med ena benet över bänken. Samma bens häl ska vara utanför kortsidan. Luta Dig över benet med raka armar samt stöd Dig med händerna över underbenet. Håll kvar 20-30 sekunder



Sitt med ena benets insida över en bänk. Benets fot ska vara strax utanför bänken. Låt det andra benet vara böjt samt parallellt med bänkens långsida. Titta rakt fram hela tiden samtidigt som Du lutar Dig över det töjande benets utsida. Håll kvar 20-30 sekunder



Sätt händerna längst fram på bänkens kortsida. Hela tiden raka ambågar. Placera främre foten nära intill händerna. Styr rörelsen genom att böja sakta på det främre knäet. Titta rakt fram först och efter några sekunder titta åt det raka benets sida. Håll kvar 20-30 sekunder



Ligg på bänken med ena benets fotrygg mot golvet. Fatta tag i det andra benets knäs utsida. Drag det mot Dig hela tiden. Ligg gärna lite längre ut mot den sida som ska töjas. Håll kvar 20-30 sekunder



Lägg upp det ena benet över en bänk så att underbenet kommer parallellt (viktigast av allt) med bänkens långsida. Luta Dig över detta ben. Om Du kan så luta Dig allt mer mot foten som ligger på bänken. Andra benet slappnar av helt. Håll kvar 20-30 sekunder