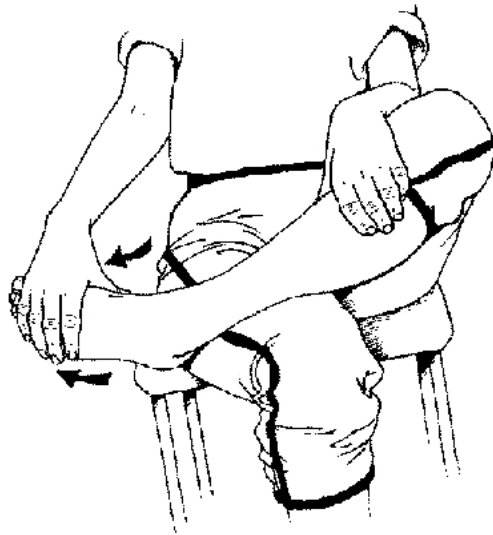
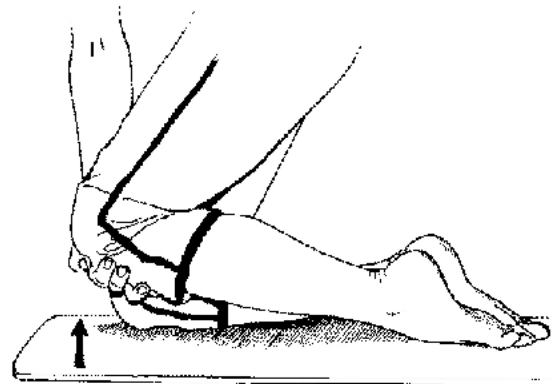


FOTLEDSTÖJNING

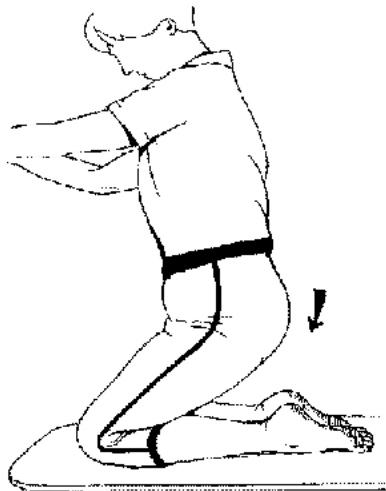
1-Jun-2010 12:28



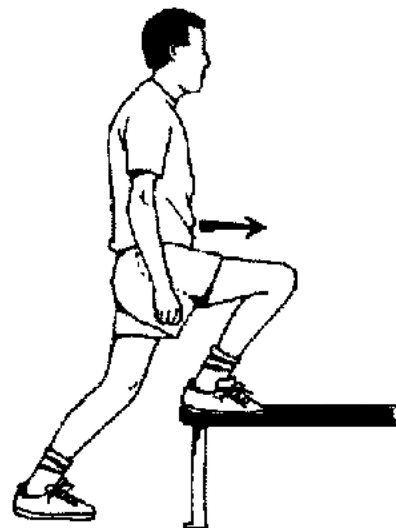
Pressa foten framåt/ nedåt.



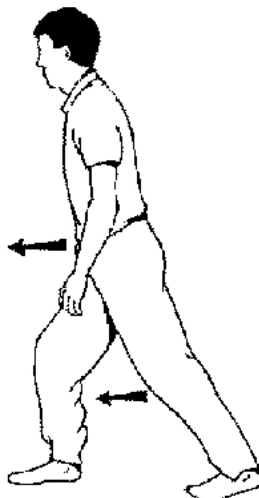
Lyft upp knät från golvet till det stramar på framsidan av underbenet.



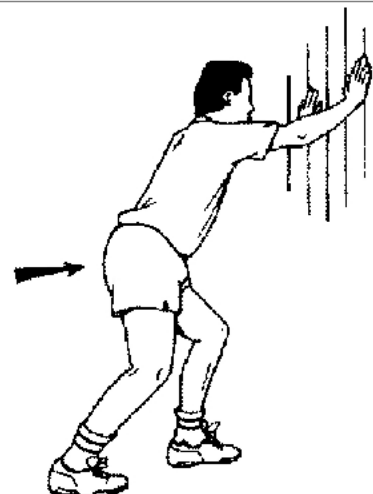
Sjunk ner på hälama till töjning känns i underbenets framsida.



Fall framåt i höften tills töjning känns i vaden.



Med det bakre benet rakt. Fall framåt i höften tills töjning känns i vaden.



Med böjt bakre ben. Fall framåt i höften tills töjning känns i vaden.