



KNÄLEDSTÖJNING - AVANCERAT

1-Jun-2010 12:31



Sitt med ena benet över bänken. Samma bens häl ska vara utanför kortsidan. Luta Dig över benet med raka armar samt stödj 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



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