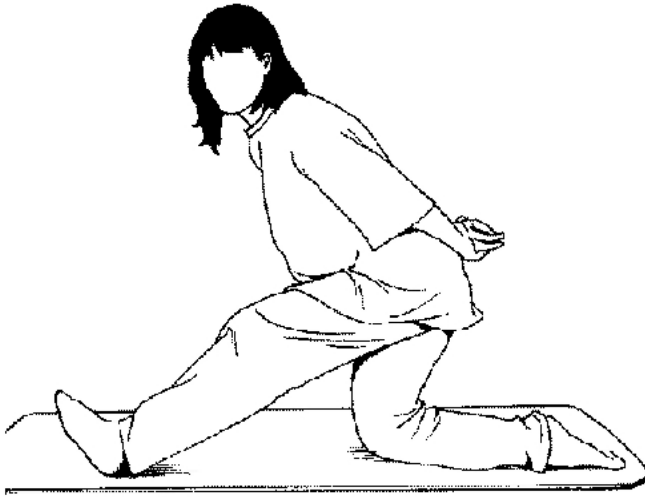


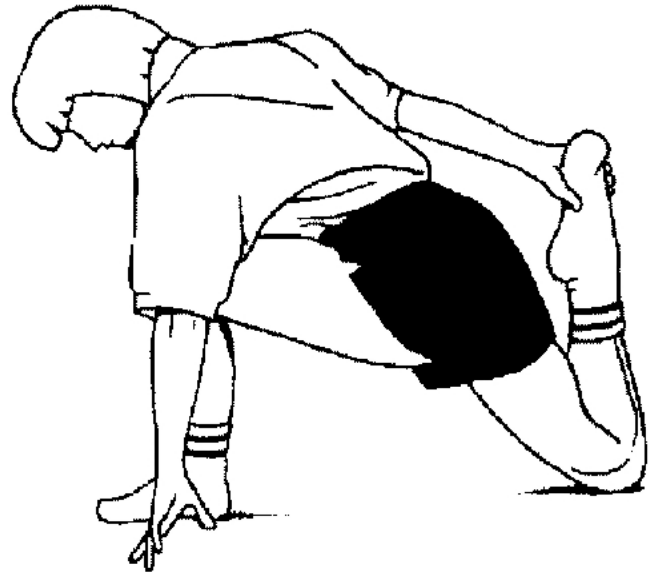


KNÄLEDSTÖJNING - MEDEL

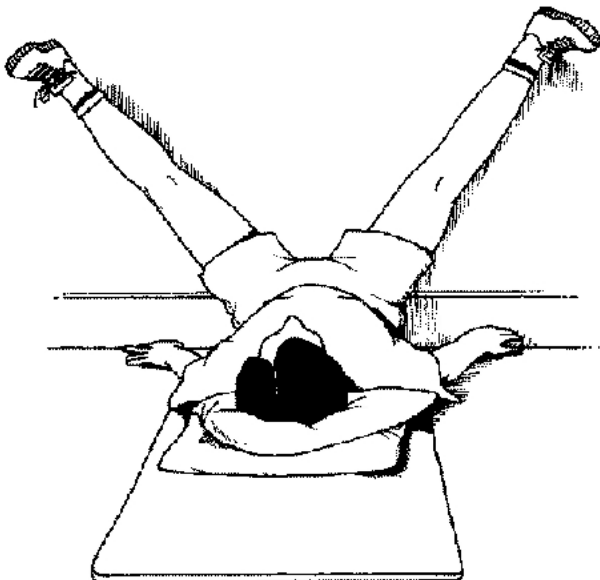
1-Jun-2010 12:31



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Stående på ena knät och det andra benet fram. Fall framåt med rak rygg tills töjning känns i baksida lår.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Använd alternativt motsatt sidas arm. Töj. Pressa emot och töj igen.



Omgångar: 2, Tid: 40 SEKUNDER
Ligg med benen mot en vägg eller annat. För ut benen åt sidan tills det stramar på insidan av låren.