



NACKTÖJNING BALTIC REHAB SPECIAL - AVANCERAT

1-Jun-2010 12:32



Luta Dig mot en vägg.Häng ena benet över händerna.Lyft ett benet utan känn istället på benets tyngd.Titta rakt fram.Böj sedan huvudet ifrån det hängande benet.Håll kvar ca 20 sekunder.Parkera först tillbaka huvudet innan Du släpper ned benet!!

Utgångsställning



Luta Dig mot en vägg.Häng ena benet över händerna.Lyft ett benet utan känn istället på benets tyngd.Titta rakt fram.Böj sedan huvudet rakt ned.Håll kvar böjningen samtidigt som Du roterarer huvudet ifrån det hängande benet.Håll kvar ca 20 sekunder.Parkera först tillbaka huvudet innan Du släpper ned benet!!

Utgångsställning