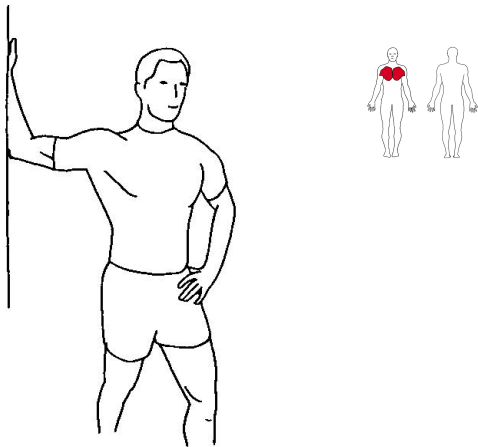


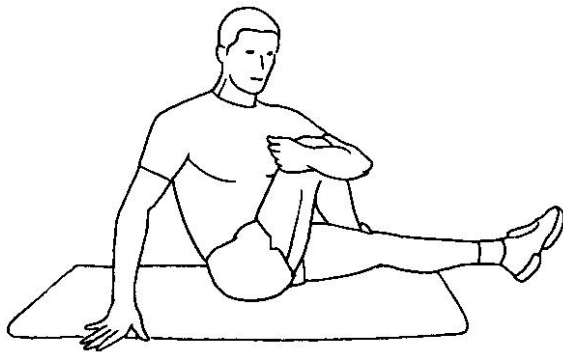
Att utföra efter träningspass. Håll varje övningar i 20-30 sekunder. Kom ihåg att andas.



1. Bröst 1

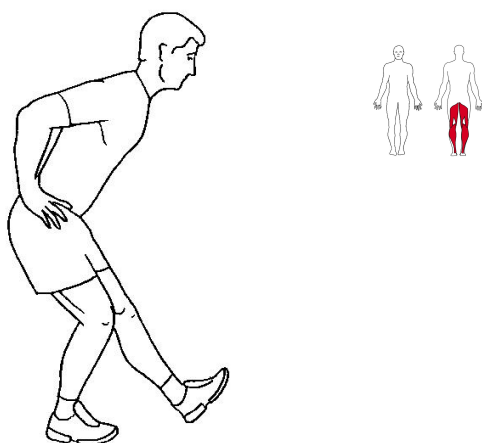
Stå med sidan mot en ribbstol, dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen, ha böjd armbåge och ta ett grepp i höjd med huvudet. Vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.

Varaktighet: , **Set:** , **Reps:** , **Paus:**



2. Säte 1

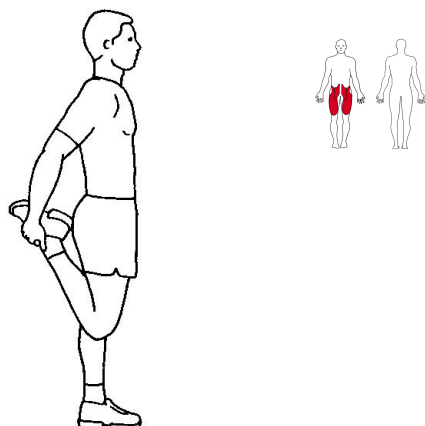
Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/bröstit. Försök behålla skinkan i golvet och känn att det sträcker i sättesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.



3. Baksida lår och vad 1

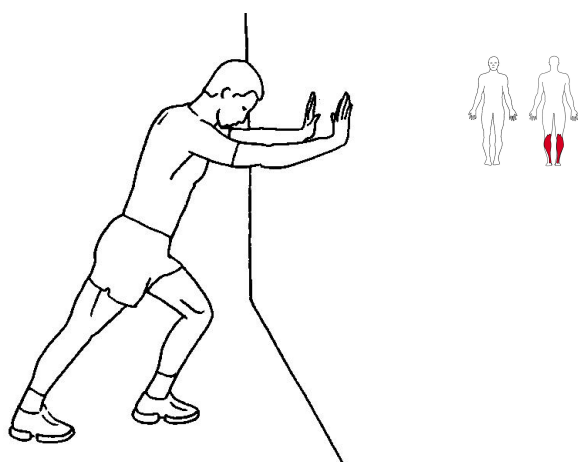
Stå med händerna i sidan, böj det ena knät lite och sträck det andra benet. Tryck tårna upp mot dig och sänk långsamt överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Undvik att böja ryggen. Håll 30 sek. och byt ben.





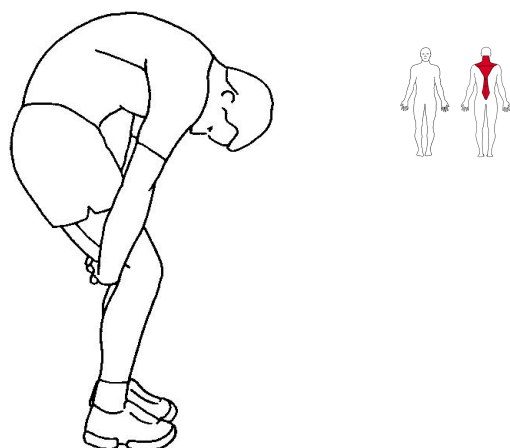
4. Framsida lår och höft 1

Stå med rak kropp. Ta tag om den ena vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret. Se till att hålla ihop knäna. Håll 30 sek. och byt ben.



5. Baksidan våd 1

Stå snett upp mot väggen så att det ena benet är böjt och det andra är rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Håll hälen i golvet och tryck fram höften tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 sek. och byt ben.



6. Rygg 2

Ta ett fast grepp omkring baksidan av låren och skjut ryggen mot taket. Känn att det sträcker i ryggen och håll 30 sek.

