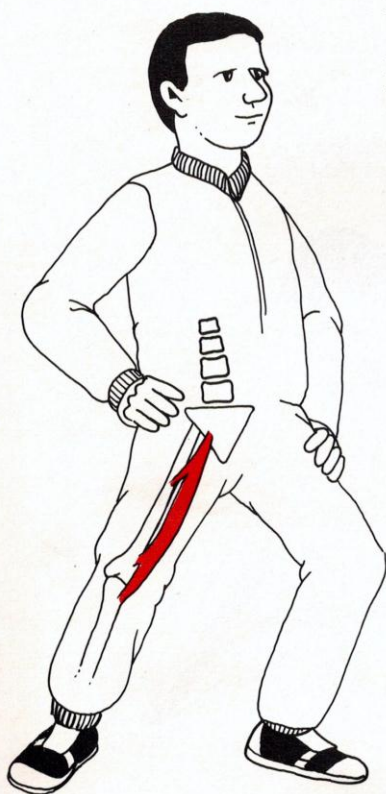




Alternativ 2.

Utgångsställning:

Töjbenet placeras bakåt — utåt med foten pekande något utåt. Handen bakpå höften.

Muskelspänning 7 sek:

Försök dra foten åt dig.

Töjning 15 sek:

Förflytta överkroppen framåt genom att böja stödbenets höft och knäled. Öka töjningen genom att trycka höften framåt med hjälp av handen.

Ska strama på insidan låret. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Böjer ej tillräckligt på stödbenet. Trycker höften till sidan i stället för rakt fram.

Kommentar:

Genom att böja knäleden på "töjbenet" något, töjs enbart de muskler som fäster ovan knäleden. Graden av böjning och rotation i höftleden styr töjningen till olika delar av höftledens inåtförare.



Alternativ 3. Töjer enbart de muskler som fäster ovan knäleden.

Utgångsställning:

Skräddarställning med rak rygg. Armbågarna mot knäna. Greppa kring underben.

Muskelspänning 7 sek:

Tryck knäna mot armbågarna.

Töjning 15 sek:

Med bibehållen rak rygg, pressa benen utåt med hjälp av armbågarna.

Ska strama på insidan av låren. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Rundar ryggen.