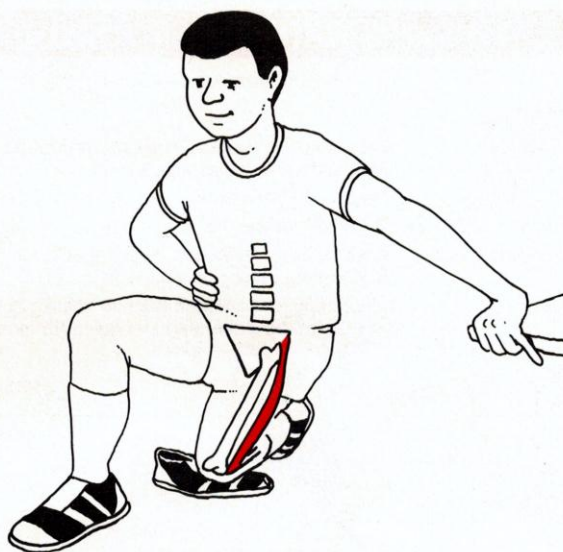




Alternativ 2.

Utgångsställning:

Knästående enl. bild med bakre benet korsat och *väsentligt* bakåtfört i höftleden. Handstöd på stol el. dyl., knästående på "jympasko".

Muskelspänning 7 sek: Försök att dra stödknät utåt — framåt.

Muskeltöjning 15 sek: Pressa höften framåt och i sidled mot stolen. Sänk samtidigt den sida av höften där handen vilar. Ska strama på utsidan av höften — låret.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Vid utförandet saknas någon av komponenterna, höften förs till sidan och framåt eller sänkning av motsatt sida.

Kommentar:

Töjningen blir mer effektiv om "höfthanden" fattar om underbenet, och knäleden därmed böjs. Denna variant kan dock vara mycket provocerande om muskeln är irriterad. Se även kommentar alternativ 1.