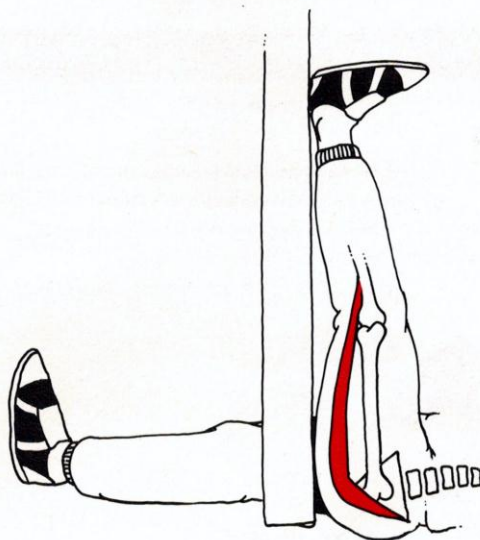




Alternativ 2

Utgångsställning:

Ligg i dörröppningen med fot uppefter dörrposten. Skinkan mot dörrposten.

Muskelspänning 7 sek:

Med något böjt knä, tryck hälen mot dörrposten.

Töjning 15 sek:

Sträva så högt upp som möjligt med hälen. Det andra benet sträckt i knäleden och hålls kvar i golvet. Ska strama på lårets baksida.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Skinkan ej mot dörrposten, "golvbenets" knä böjt. Lyfter höften på "töjsidan" från underlaget.

Kommentar:

Övningen mycket lämplig vid starkt förkortad muskulatur.