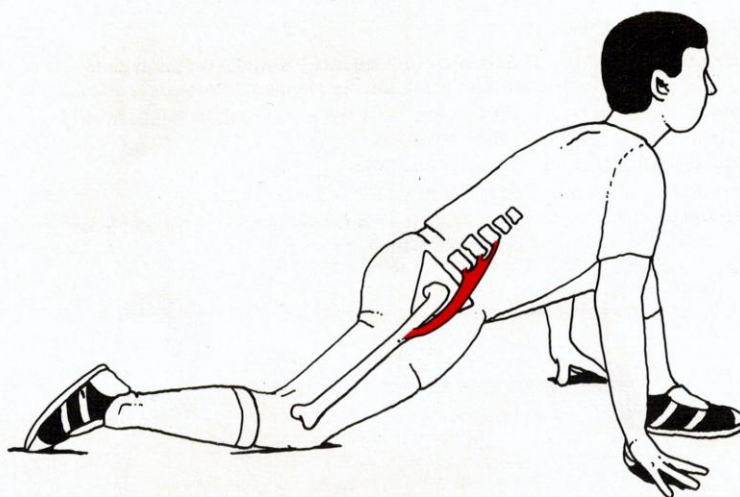




*Alternativ 2.*

Utgångsställning:

Ena knät i golvet och andra foten *långt* fram och dubbelt handstöd mot golvet. Vila knät på en jympasko.

Muskelspänning 7 sek:

Försök dra knät framåt.

Töjning 15 sek:

Lyft blicken och pressa höften framåt. Ska strama på framsidan ljumsken.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

"Golvfoten" ej tillräckligt långt fram. Pressar ej fram höften tillräckligt i töjmomentet.