

Stretch ljumskarna



Stretch av musklerna på lårets insida

(korta adduktorer)

- Pressa knäna mot armbågarna.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Sträck på ryggen tills det stramar i ljumskarna.



Stretch av musklerna på lårets insida

(långa adduktorer)

- Pressa fotens insida mot underlaget.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Fäll överkroppen med rak rygg. Sänk stjärten ner mot golvet.



Stretch höftböjarmuskeln

(iliopsoas)

- Pressa vänster ben framåt.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Spänn mag- och stjärtmuskler så att du känner att det stramar på vänster framsida av höften.