|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bildresultat för stretchövningar | Höftböjare | **2 x 15** sek varje ben, tryck lite hårdare framåt andra gången |
| Bildresultat för stretchövningar | Framsida lår | **2 x 15 sek** varje ben. Rak överkropp. |
| Bildresultat för stretchövningar | Sätesmuskeln | **2 x 15** sek varje ben, dra in benet lite hårdare andra gången |
| Bildresultat för stretchövningar piriformis | Piriformis - höftledsutåtrotator | **2 x 10 sek** varje ben. Dra det främre benet mot dig för att öka stretchen i höftleden på det andra benet. |
| Bildresultat för stretchövningar hamstring | Baksida lår –hamstring | **2 x 10 sek** varje ben |
| Bildresultat för stretch rygg | Mage och sidomuskulatur | 2 x 15 sek åt varje håll. Se till att ha så raka armar och rak överkropp som möjligt. |
| Bildresultat för stretch insida lår | Insida lår | 2 x 10 sek varje ben. |
| Mand strækker sin ryg, foto original | Rygg och mage | 2 x 10 sek |