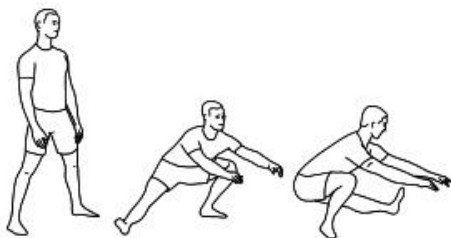


45 s/övning, lugnt och kontrollerat

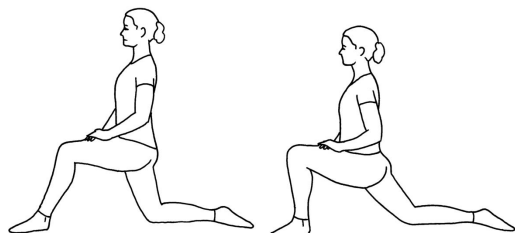


1. Höft Rörlighet

Instruktion:

Gå ner djupt på knä, med ena benet sträckt, tårna pekar mot taket. Växla sakta över från sida till sida.

OBS för ledare: om det är svårt att glida över direkt kan de resa sig upp när de ska växla sida.



2. Höftböjare + baksida lår (sträckt ben på första bilden)

Instruktion:

Stå på ena knät och sträck ut det ena benet framåt, fäll försiktigt framåt i höfterna, så att det stramar i låret. Böj det främre benet och skjut fram det bakre benets höft, så att det stramar i lumsken.

OBS för ledare: rak rygg, varken krummad eller svankig.

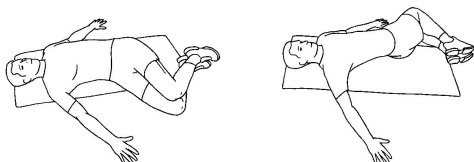


3. Ljumskar

Instruktion:

Sitt på golvet, med fotsulorna mot varandra, dra fötterna mot dig så långt som det känns OK. Låt knäna falla ut åt sidan tills du känner att det sträcker i insidan av låren, gunga lite försiktigt med knäna.

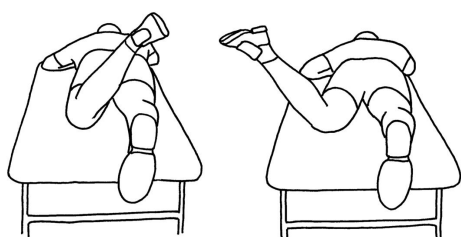
OBS för ledare: kan hjälpa till lite försiktigt med armbågarna, men pressa INTE.



4. Rygg Rörlighet

Instruktion:

Ligg på rygg med böjda knän och låt benen falla från sida till sida, så långt det går utan att det gör ont.

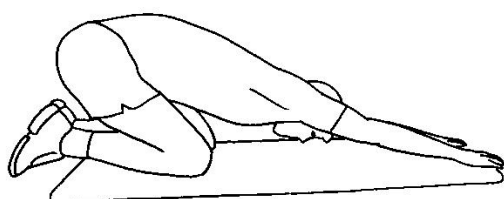


5. Rotation höftled (20s/ben)

Instruktion:

Ligg på magen. Böj ena knät och låt foten falla från sida till sida.

OBS för ledare: höften ska inte lyfta från underlaget.



6. "Katten" (saknar bra bild)

Instruktion:

Sitt på knä, sänk överkroppen mot låren och sträck ut armarna över huvudet. Lägg fram tyngden på armarna och sträck benen, så att du svankar så mycket det går. Växla långsamt fram och tillbaka.