

RÖRLIGHETSÖVNINGAR + STRETCH

Rörlighetsövningar:

10 ggr alt 10 ggr/sida, stå i drive på alla stående övningar

1. Arm fram och bak med käpp



2. Rotation med käpp



3. Rotation med käpp lätt framåtlutad

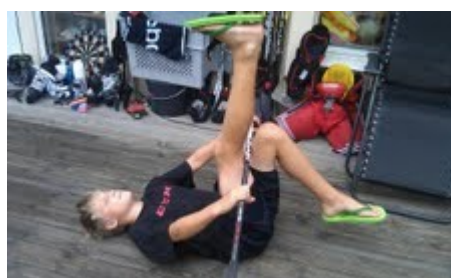


4. Luta sida/sida med käpp





5. Utfall med vridning över främre knät
”lina” stå på ”räls” inte på



6. Stretch baksida lår med käpp



7. Childspose till magstretch
Knä och lår över mark.
Alternativt fotrygg och underben i mark.

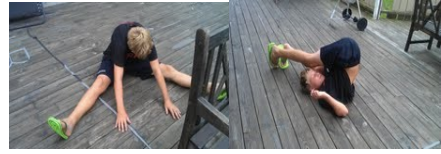


8. Trollvrid
Pressa ut knä med armbåge, vrid överkropp med hög arm.



9. Utfall från armhävningsposition

10. V-sitt till 1/2 sned kullerbytta över skuldran.
Växla sida/skuldra



11. Knäböj till rumpa taket
Hela foten i golvet i knäböjen
Knoge/handflata strävar mot golvet i framåtböjen



STRETCH: 20-30 sek/stretch, 2ggr

1. Handflata i golv med raka knän



2. Sitta med raka ben och lägga huvudet i knät



3. V-sitt ta tag om ena foten, huvudet mot knät



4. Framsida lår, magliggande



5. Insida lår/ljumskstretch



6. Bröstmuskeln

