

Tips på stretch- & rörlighetsövningar

1) Fot/ankel



2) Vader - 2 varianter (ytlig/djup vadmuskel)



3) Baksida lår



4) Insida lår



5) Framsida lår



6) Rumpa (säte)



7) Bröstrygg/skuldra



”gasa-bromsa” motsatt hand på fot =gasa med foten bromsa med armen, först med en hand i taget, sedan med båda på en gång

8) Bröstmuskler



Armbåge mot pelare/vägg. Pressa axel framåt (ändra höjd på armen så får du med olika vinklar av muskeln)

9) Armar/handled/skulderrörlighet



10) Skuldror/axlar -gummiband -rörlighetsövning

