

Stretching ben

Övning 1 - M. Quadriceps

Stå på ett ben och dra det andra benet upp mot sätet. Stanna när det stramar på framsidan av låret. Håll minst 30 sek.



Alternativ till övning 1.

Placera det ena knäet i golvet på en matta eller handduk. (Samma position som övning 3; M.Iliopsoas) Stå med rak överkropp och håll om vristen. Dra hälen upp mot sätet. Pressa fram höften så att du känner att det sträcker i framsida lår och över höften. Håll kvar i minst 30 sek.

Övning 2 – M. Hamstring (Asklings)

Ligg på rygg. Håll händerna runt låret. Sträck benet upp mot taket, håll i maxläget 2 sek och böj sedan ihop benet igen. Upprepa 30 ggr / ben.

Variation: I maxläget kan tårna sträckas upp mot taket eller ner mot huvudet.



Övning 3 - M. Iliopsoas

Placera det ena knäet i golvet. Var rak i överkroppen. Stöd dig mot låret och pressa fram höften tills du känner att dt sträcker i framsidan av höften. Håll kvar i ca 20-30 sek.

