

Stretching sätesmuskulatur

Övning 1 – M. Gluteus

Sitt på golvet och korsa ena benet över det andra. Ta tag med motsatt arm om knäet och drag den mot bröstet. Känn att det sträcker i sätesmuskeln. Håll ca 30sek



Övning 2 – M. Gluteus ryggliggande

Ligg på golvet med ena foten på knäet. Tag tag om knäet och låt benet falla ut till sidan. Dra benet mot bröstet tills det sträcker i sätesmuskeln. Håll kvar i ca 30 sek.

Alternativ:

Övningen kan även göras stående med att man lägger upp benet på ett bord med 90 graders vinkel i knäleden. Böj sedan överkroppen ner över benet.



Kan också göras sittande genom att lägga upp foten på knät och böja överkroppen framåt.