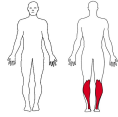
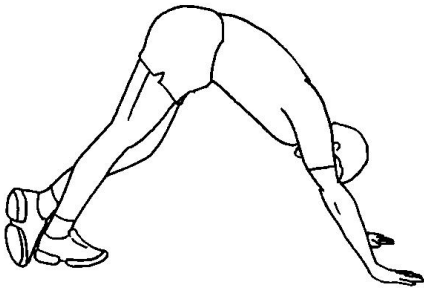


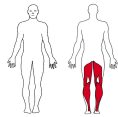
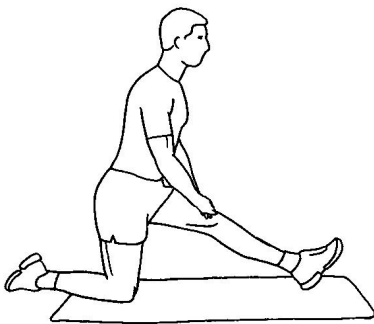
Gör övningarna 1 gång/dag, gärna efter träning, 30 sekunder per övning.



1. Baksida vad

Stå framåtböjd med vikten på ett ben och raka armar. Håll det vikt bärande benet rakt och luta dig framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden.

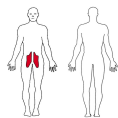
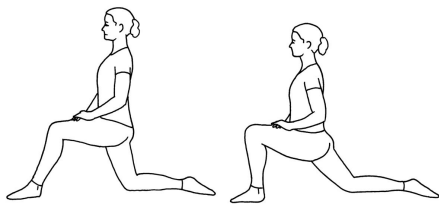
Varaktighet: 30 sek



2. Baksida lår och vad

Sitt med det ena knät på mattan och sträck det andra benet framför dig. Ha rak rygg och placera händerna ovanför knät. Luta överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll 1 min.

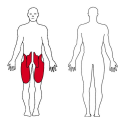
Varaktighet: 30 sek



3. Höftböjare

Stå i friar-position på en matta med en öppen knävinkel i det främre benet. Placera händerna i höfthöjd och böj ytterligare i det främre benet. Håll positionen och känn att det sträcker på framsidan av låret på den motsatta sidan. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Det är viktigt att ryggen hålls rak under utförandet.

Varaktighet: 30 sek

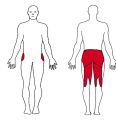
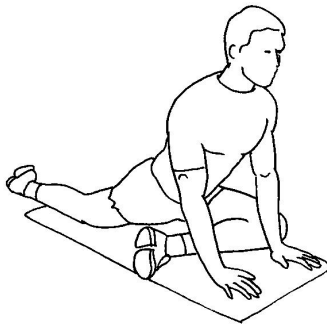


4. Framsida lår och höft

Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Håll runt vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret och över höften.

Varaktighet: 30 sek, Repetitioner:

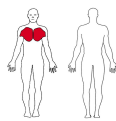
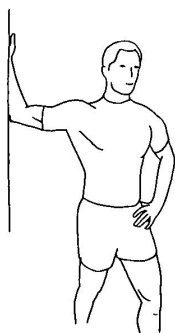




5. Säte

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du

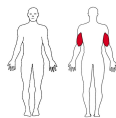
Varaktighet: 1 min 30 sek



6. Bröst

Stå med sidan mot en ribbstol, dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen, ha böjd armbåge och ta ett grepp i höjd med huvudet. Vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.

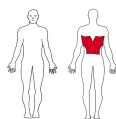
Varaktighet: 30 sek



7. Triceps

Stå med sidan mot väggen, lyft den ena armen bakom huvudet och låt underarmen hänga ner mot skuldrorna. Luta dig mot väggen med armbågen som stöd och pressa överkroppen inåt mot väggen, tills du känner att det sträcker i baksidan av överarmen. Håll 30 sek. och byt arm.

Varaktighet: 30 sek



8. Upright Lat Lean

Ställ dig ca en meter från ribbstolen, ansiktet är vänt mot ribborna. Greppa tag om en ribba med den ena armen. Håll tag om ribban samtidigt som du sätter dig bakåt med tyngd och ryggen i neutralställning. Försök att slappna av i den breda ryggmuskulaturen (latissimus dorsi), känn att du kan sänka dig ner i en djupare töjning av muskeln.

Varaktighet: 30 sek

