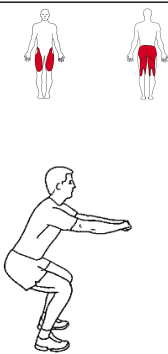


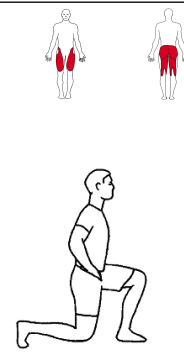
## Rörlighet

### 1: Knäböj 1



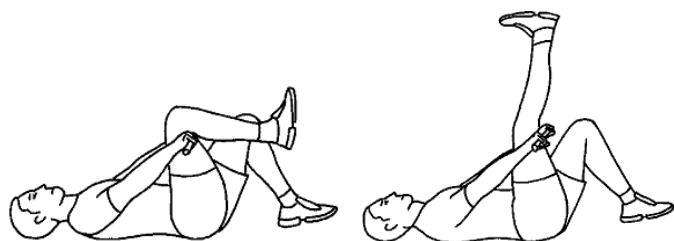
Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.

### 2: Utfall framåt



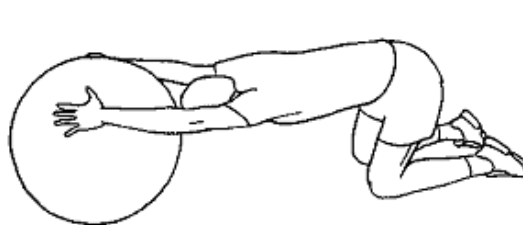
Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.

### 3: Töjning av baksida lår med pinne/käpp



Ligg på rygg på en matta. Benet som vilar kna vara böjt eller rakt. Det benet som ska töjas hålls böjt och stabiliseras med pinne i knävecket. Rör underbenet på det aktiva benet upp mot taket så att du känner att det drar åt i baksidan av låret och vaden. Släpp ner benet något igen genom att böja och sträck sedan uppåt igen, repetera.

### 4: Bröst och rygg 2



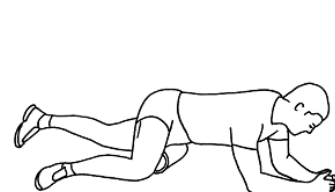
Sitt på knäna framför bollen och låt underarmarna vila på den. Håll armarna raka och låt överkroppen hänga tungt ned mot golvet, så att du känner att det sträcker i framsidan av axlarna, i bröstet och ryggen. Håll 30 sek.

### 5: Rygg 1



Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i 30 sek och upprepa åt andra hållet.

### 6: Foam roller: Framsida lår

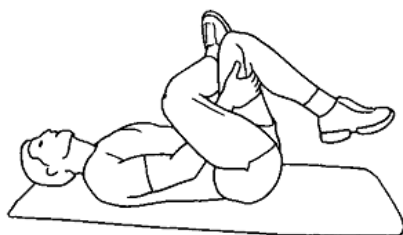
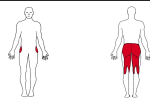


Ligg på magen med det ena benet ut till sidan och det andra benet placerat på foamrollern. Överkroppen vilar på armbågen och underarmarna. Lägg tryck på foamrollern genom att sänka höfterna mot golvet. Rulla upp och ned langs hela lårets längd.



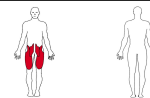
## Rörlighet

### 7: Säte 2



Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

### 8: Framsida lår och höft 2



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. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.



[Se video av dina övningar](#)