
HELKROPPS STRETCH

*Detta pass kan göras när som.
Även som enskilt pass. Se till
att känna av dina muskler så
du inte pressar sönder utan
endast stretchar musklerna.*

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



HUVUD

20 sek / position

- TÄNK PÅ:
- Du behöver inte trycka eller slita i huvudet



BRÖST

20 sek / position

- TÄNK PÅ:
 - Spreta med fingrarna
 - Armen och handen i axelhöjd





SKORPION

20 sek / position

- TÄNK PÅ:

- Tryck ner armar och axlar i golvet

MAGE & RYGG

Håll 20 sek /
position

- TÄNK PÅ:

- Bak med huvudet i
ryggövning



POSITIONER

20 sek / position

TÄNK PÅ:

- Bak med huvudet i ryggövning



FRAMSIDA LÅR

20 sek / position

- TÄNK PÅ:
- Sträck höften



LJUMSKAR

20 sek / position

- TÄNK PÅ:
 - Knän och fötter mot golvet



HÖFTBÖJAREN

20 sek / position

- TÄNK PÅ:
- Sträck höften



BEN & RUMPA

Håll 20 sek /
position

- TÄNK PÅ:
- Bak med huvudet i ryggövning



VADER

20 sek / position

- TÄNK PÅ:
 - Lyft upp benet så det tar i hela vaden



BRA JOBBAT!

**EFTER DETTA PASS REKOMMENDERAS
PASSEN:**

- "STRETCH AV KONSTÅKNINGSPOSITIONER"**
 - "STRETCH MOT SPLIT"**
 - "STRETCH MOT SPAGAT"**