
STRETCH MOT KONSTÅKNINGSPOSITIONER

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



Skapad av:

Albin Boudrée

*Detta pass rekommenderas
efter fysisk träning eller
passet "Helkroppsstretch"*

Bör ej göras ouppvärmad

FLYGSKÄR

30 sek / position

TÄNK PÅ:

- Öppna höften
- Sträck vid knät
- Point:a foten



SPEGELN

30 sek / position

TÄNK PÅ:

- Öppna höften
- Dra uppåt
- Point:a foten



ROSEN

30 sek / position

TÄNK PÅ:

- Dra uppåt
- Point:a foten



BIELMANN

30 sek / ben

- TÄNK PÅ:
 - Dra uppåt
 - Point:a foten



HIMMEL

30 sek

- TÄNK PÅ:
 - Dra ryggen uppåt och sen bak
 - Släpp huvudet



BROKEN

30 sek

- TÄNK PÅ:
 - Vrid kroppen
 - Flexa foten



RÄKAN

30 sek

- TÄNK PÅ:
 - Dra upp benet mot näsan
 - Rakt ben
 - Point:a foten



BOLLEN

30 sek

- TÄNK PÅ:
 - Stretcha ut hälsenan
 - Ner med näsan i knät

