
STRETCH MOT SPAGAT

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: Daniela Suarez)



BUTTERFLY

30 sek

- TÄNK PÅ:**
- Rak rygg



30 sek

TÄNK PÅ:

- Kom upp på sittbenen
- Flexa fötterna



30 sek

TÄNK PÅ:

- Flexa fötterna
- Magen mot benet



LÅG LUNGE

30 sek

TÄNK PÅ:

- Tryck ner
rumpan mot
golvet



RUNNERS STRETCH

GÖR BÅDA BENEN

30 sek

TÄNK PÅ:

- Rakt ben =
sträck knät



LÅG LUNGE FLEX GÖR BÅDA BENEN 30 sek

TÄNK PÅ:

- Flexa frifoten



PIGEON

GÖR BÅDA BENEN

30 sek

TÄNK PÅ:

- Flexa frifoten



WALKING STRETCH GÖR BÅDA BENEN

30 sek

TÄNK PÅ:

- Trampa ner
varannan häl



PYRAMID GÖR MITTEN + BÅDA BENEN

30 sek

TÄNK PÅ:

- Trampa ner
varannan häl



DEEP SQUAT

30 sek

TÄNK PÅ:
- RAK RYGG



BAKSIDA LÅR

30 sek

TÄNK PÅ:

- RAK RYGG**



LIGGANDE FJÄRIL
GÖR BÅDA BENEN
30 sek



- TÄNK PÅ:**
- **ÖPPNA HÖFTER**
-

SPAGAT

GÖR BÅDA BENEN

30 sek

TÄNK PÅ:

- Knät ska peka
rakt ner mot
golvet

