
STRETCH MOT SPLIT

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: Anna McNulty)



SIDA TILL SIDA
Svinga sida till sida
30 sek
TÄNK PÅ:

- Pressa knäna utåt
så dem inte går in



SIDE LUNGE **GÖR BÅDA BENEN**

15 sek per ben

TÄNK PÅ:

- Rak rygg
- Point:a foten



BÖJ & STRÄCK

30sek

TÄNK PÅ:

- Vrid ut fötterna i andra position
- Tryck ut knäna när du böjer



1

2



BAKSIDA LÅR 1
GÖR BÅDA BENEN
15 sek per ben

TÄNK PÅ:

- Tryck ner knät
mot golvet



1.
startposition

2



BAKSIDA LÅR 2 GÖR BÅDA BENEN

15 sek per ben

TÄNK PÅ:

- Tryck ner
rumpan mot
golvet



1.
startposition

2



BUTTERFLY

30 SEK

TÄNK PÅ:

- Tryck ner knäna
mot golvet



SIDA

15 sek per sida

TÄNK PÅ:

- Vrid ut fötterna i andra position
- Point:a fötterna



MAGE PÅ BEN

15 sek per sida

TÄNK PÅ:

- Vrid ut fötterna i andra position
- Point:a fötterna
- Förläng framåt



SPLIT I LUFTEN

60 SEK

ALT. 1

ALT 2

TÄNK PÅ:

- Vrid ut fötterna



SPLIT

30 sek gånger 3

TÄNK PÅ:

- Andas in och ut kontrollerat
- Pressa aldrig för hårt - risk att du sträcker dig

