

# STRETCH

På samtliga övningar bör du hålla i 15-45 sekunder

ni\*ana  
Friskvård på Jobbet

VADEN



- I. Rakt bakre ben. Bakre hälen i marken.
- II. Tårna pekar rakt fram.
- III. Pressa höften framåt tills det stramar i vaden.

VADEN



- I. Pressa vaden mot väggen.
- II. Håll balansen med det bakre benet.

LÅRETS  
FRAMSIDA



- I. Främre benet i 90 grader.
- II. Ta tag i foten och pressa upp mot rumpan.

LÅRETS  
FRAMSIDA



- I. Stående. Böj ena benet och fatta tag i foten. Pressa den mot rumpan och håll emot i höften.
- II. Tappa inte hållningen!

HÖFTBÖJAREN



- I. Ta ett långt steg och placera ena knät i golvet.
- II. Vrid överkroppen över det främre benet.
- III. Pressa höften framåt-nedåt och överkroppen bakåt.

BENETS  
BAKSIDA



- I. Sträck fram foten. Ha en liten böjning i knäleden.
- II. Fäll överkroppen med rak rygg över benet.
- III. Håll kvar i ytterläget 15-45 sek.

SÄTET



- I. Ligg ner och böj det ena benet i 90 grader i höft- och knäleden.
- II. Vrid underbenet inåt tills det tar stopp.
- III. Dra underbenet mot huvudet tills det stramar i sätet.

SÄTET



- I. Böj höger ben maximalt och placera foten till vänster om vänster ben.
- II. Ta ett grepp med armarna runt det böjda benet och för det mot den motsatta axeln.

BENETS  
INSIDA



- I. Stående. Ta ett långt steg rakt i sidled och lägg tyngden över det benet.
- II. Håll det andra benet rakt.
- III. För kroppen försiktigt nedåt tills det stramar på insidan av låret.

RYGGEN



- I. Sätt händerna långt fram på golvet.
- II. Pressa ned överkroppen mot golvet.

RYGGEN



- I. Korsarmarna och koppla ett grepp med händerna. Stäck ut armarna så att skulderbladen dras isär.
- II. Håll kvar i detta läge 15-45 sek.

UNDERARM



- I. Sätt ned handflatorna bakvänt i golvet och för armarna försiktigt bakåt.
- II. Håll ned handflatorna.

NACKE



- I. För örat mot axeln tills det stramar.
- II. Sänk motsatt axel för ökad stretch.

BRÖST



- I. Ta tag i händerna bakom ryggen.
- II. Håll upp bröstet och sänk armarna.

ÖVERARM



- I. Böj ena armen maximalt och för armbågen uppåt. Låt den fria handen greppa tag om armbågen.
- II. Dra armbågen nedåt bakom nacken tills det stramar.

SIDA



- I. Stående. Stå bredbent med ett böjt ben och det andra helt sträckt.
- II. För över kroppstyngden på det böjda benet.
- III. Sträck upp armen över huvudet och håll kvar i ytterläget i 15-45 sek.