
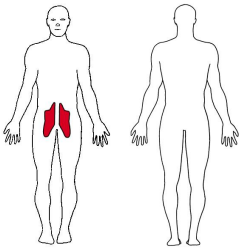

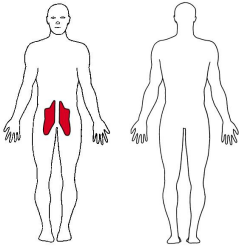
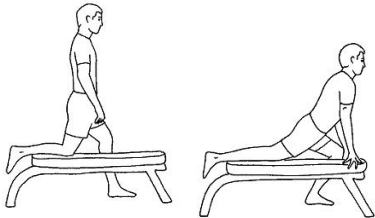
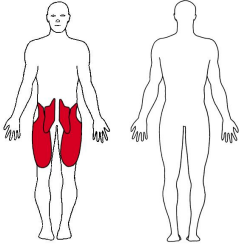
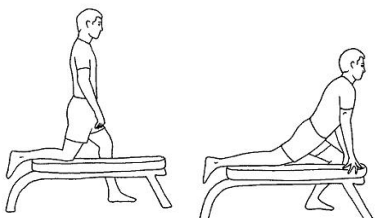
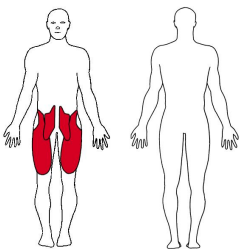


Stretch av framsida höft

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Höftböjare 1				Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Stöd dig mot låret och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av höften. Håll 30 sek. och upprepa med det andra benet.
2 - Höftböjare 2				Stå med ena benet framför det andra och rak rygg. Håll händerna i sidan och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.
3 - Stående töjning av höftböjare				Stå vid sidan av en bänk. Lägg det ena benet på bänken så att framsidan av underbenet får stöd av bänken. Luta dig försiktigt framåt genom att böja i det benet som du står på. Ta gärna stöd på bänken med händerna så att du har bra balans. Känn att du töjer på framsidan av höften och låret på det benet som är på bänken. Håll ca 30 sek
4 - Dynamisk framsidahöfttöj med bakåtböjning				<ul style="list-style-type: none"> • Ligg i motsvarande positions som tidigare övning • Dra in händerna under bröstet som i en Push Up • Andas in och gör en långsam Push Up samtidigt som du känner skön sträckning i höftens framsida & magen samt hur ryggen sträcks bakåt • Var noga med att ALLTID ha hela låret med höften och knät plant i bänken hela tiden – Spänn till i Sätet! • Andas ut genom munnen då du kommit längst upp i bakåtböjningen och försök att totalt slappna av i positionen –



[Se video av dina övningar](#)