


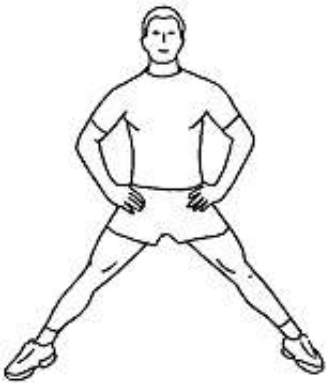


# RyggAkuten

Av: Patrick Larsson

## Rörlighet Bas 1

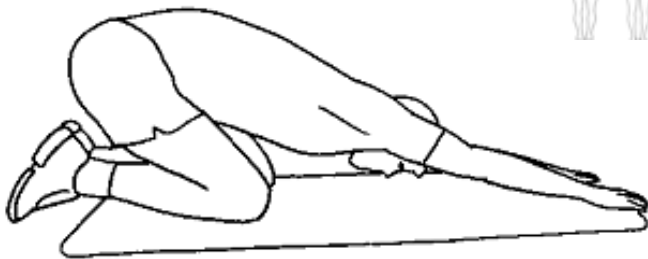
Rörlighet Bas 1



<p>1 Mage</p> 	<p>2 Innsida lå 4</p> 
<p>Ligg på mage och lyft överkroppen från golvet. Låt höften hänga ner mot golvet så att du känner att det sträcker i magmuskulaturen. Håll i 30 sek.</p>	<p>Stå med brett särade ben och låt dem långsamt glida ifrån varandra till det sträcker i insidan av låren. Håll 30 sek.</p>
<p>3 Baksida lå och säte 4</p> 	<p>4 Baksida vad 2</p> 
<p>Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i golvet. Lyft och sträck det ena benet mot taket. Greppa tag om benet och dra det försiktigt mot dig tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll positionen i 30 sek.</p>	<p>Stå på ett ben och stöd dig mot väggen. Böj knät lite och tryck höften framåt och nedåt medan du behåller hälen i golvet. När du känner att det sträcker i baksidan av vaden, håller du ställningen i 30 sek. innan du byter ben.</p>

5

Rygg 6



Sitt på knä och sänk överkroppen mot låren. Sträck ut armarna över huvudet, känn att det sträcker i ryggen och håll ställningen i 30 sek.

6

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.

7

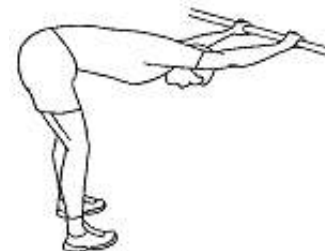
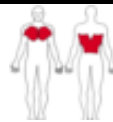
Säte 2



Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

8

Bröst och rygg 1



Stå framåtlutad och ta ett grepp runt en stång eller liknande. Håll armarna raka och låt överkroppen hänga tungt ned mot golvet, så att du känner att det sträcker i framsidan av axlarna, i bröstet och ryggen. Håll 30 sek.