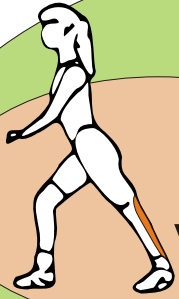


# STRETCH



**1a**  
Vaden

Rakt bakre ben. Bakre hälen i marken. Tårna pekar rakt fram. Pressa höften framåt tills det stramar i vaden. Håll kvar i 15-45 sek.



**1b**  
Vaden

Pressa vaden mot väggen. Håll balansen med det bakre benet. Håll kvar i 15-45 sek.



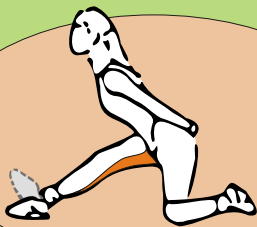
**2a**  
Lårets  
Framsida

Framre benet i 90 grader. Ta tag i foten och pressa upp mot rumpan. Håll kvar i 15-45 sek.



**2b**  
Lårets  
Framsida

Stående. Böj ena benet och fatta tag i foten. Pressa den mot rumpan och håll emot i höften. Tappa inte hållningen! Håll kvar i 15-45 sek.



**4**  
Benets  
Baksida

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



**3**  
Höftböjaren

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



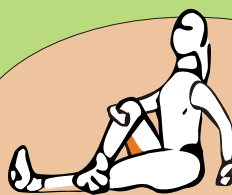
**6**  
Benets  
Insida

Stående. Ta ett långt steg rakt i sidled och lägg tyngden över det benet. Håll det andra benet rakt. För kroppen försiktigt nedåt tills det stramar på insidan av låret. Håll kvar i 15-45 sek.



**5a**  
Sätet

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



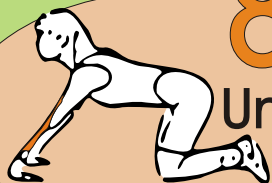
**5b**  
Sätet

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



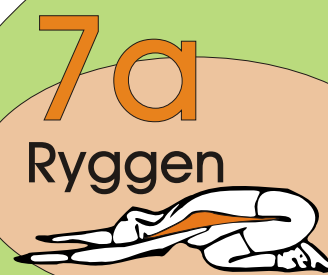
**9**  
Nacke

För örat mot axeln tills det stramar. Sänk motsatt axel för ökad stretch. Håll kvar i 15-45 sek.



**8**  
Underarm

Sätt ned handflatorna bakvänt i golvet och för armarna försiktigt bakåt. Håll ned handflatorna. Håll kvar i 15-45 sek.



**7a**  
Ryggen

Sätt händerna långt fram på golvet. Pressa ned överkroppen mot golvet. Håll kvar i 15-45 sek.



**7b**  
Ryggen

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



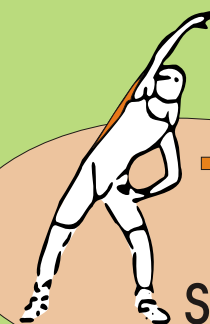
**10**  
Bröst

Ta tag i händerna bakom ryggen. Håll upp bröstet och sänk armarna. Håll kvar i 15-45 sek.



**11**  
Överarm

Böj ena armen maximalt och för armbågen uppåt. Låt den fria handen greppa tag om armbågen. Dra armbågen nedåt bakom nacken tills det stramar. Håll kvar i 15-45 sek.



**12**  
Sida

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