

1. Rörlighet MSK sommaren 2014

Gör dessa minst 4 x i veckan!

Baksida lår:



Leg lowering: Lyft upp benet så långt du kan, sänk sakta ned, mot marken eller boll, ev spänn baksida lår, detta för att aktivera coremusklerna korrekt! 3 x 8 reps, växla ben. ***Gör denna övning 2 och 2!***



Touch-toe: Stå på plankan med tårna, boll mellan knä, andas in, under utblås, böj i höften, sträck ut så långt ner du kan, upprepa 5 x. Växla med planka under häl, välj denna eller föregående.

Framsida lår/höft:



Brettzel: Spänn 5 sek då du "sparkar ut", Under utandning försök att få ned skulderbladet i golvet 3x15 sek, växla sida



Höftböjar muskeln: Rak höft, på linje med fot, knä, pressa ned pinnen
=spänner buk, fram med höft töj 3 x 15 sek växla ben! ***Gör denna 2 och 2!***



Dynamiska utfall: Rak rygg, ej knä framför fot, skall sträcka på motsatt framsida
lår! 3 x 16 växla ben!