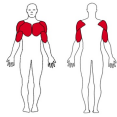
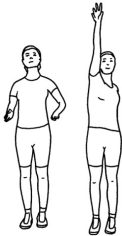
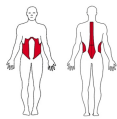
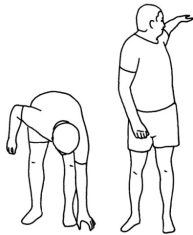


© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på rörlighetsövningar att göra hemma. Tänk på hållningen och att ta ut rörligheten i lederna. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Upprepa varje övning 10-20 ggr. Lycka till!

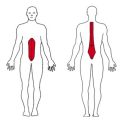
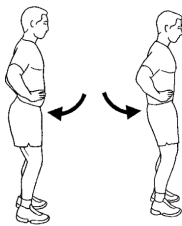


## Plocka äpplen



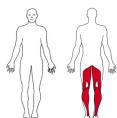
## "Plocka" och rotera i överkroppen

"Plocka" från golv, res dig upp, vrid överkroppen och sträck ut armen.



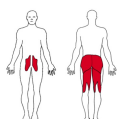
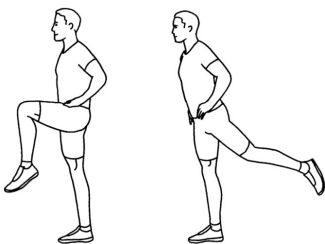
## Bäckentipp

Tippa bäckenet framåt så att du svankar i ryggen, tippa sen bakåt så du kutar i ländryggen.



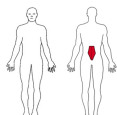
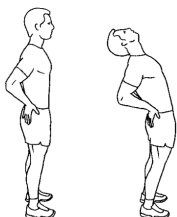
## Töjning av baksida lår och vad

Sträck fram ett ben och sätt i hälen. Vinkla upp tårna och sänk överkroppen framåt med rak rygg tills det sträcker i baksida lår och vad.



## Höftböj och höftsträck

Lyft knät så högt du kan. För det sen så långt bak du kan, utan att luta dig framåt.



## Ryggböjning bakåt

Placera handflatorna i ländryggen. Titta upp i taket och böj så långt bakåt i ryggen som möjligt. Undvik att böja knäna.

