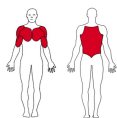
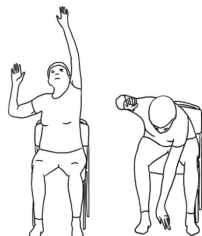
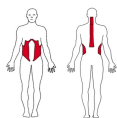
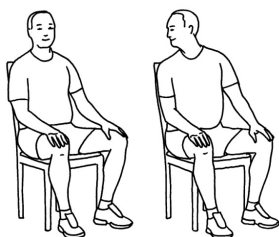


© www.ExorLive.com

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!

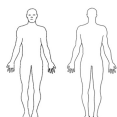


### "Plocka äpplen" - lägg i "hink"

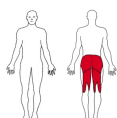
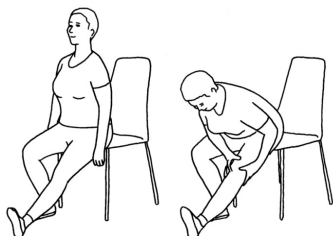


### Rotation av överkropp

Titta över axeln när du vrider överkroppen.

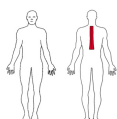
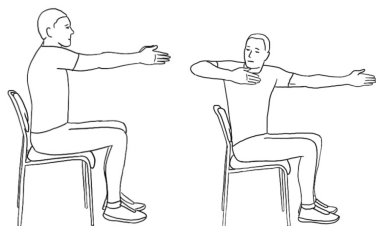


### Dra knä upp mot magen



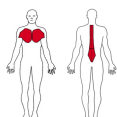
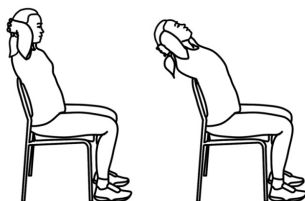
### Töjning av baksida lår och vad.

Sätt hälen i golvet med rakt knä. Vinkla upp tårna. Luta dig över det utsträckta benet med rak rygg och känn att det sträcker i baksida lår och vad.



### "Pilbågen"

Spänn en "pilbåge" genom att föra den ena armbågen bakåt. Följ rörelsen med blicken.



### Sträck bakåt mot en stolsrygg

Sitt med händerna bakom nacken och armbågarna ut åt sidan. Luta dig bakåt så långt du kan.

