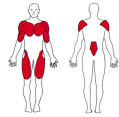
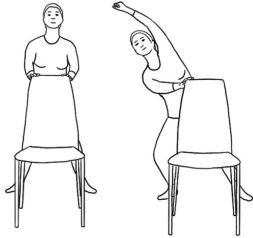


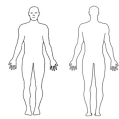
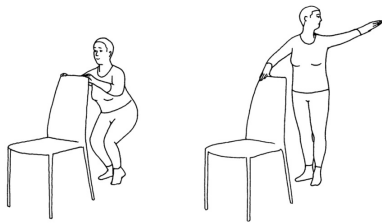
© www.ExorLive.com

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!



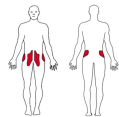
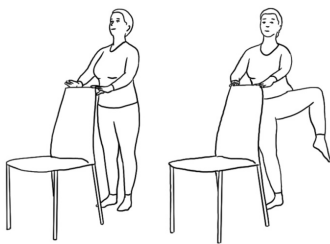
### Bredbent tyngdöverföring med armsträck

Ha fötterna kvar i golvet under rörelsen.



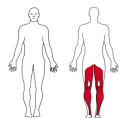
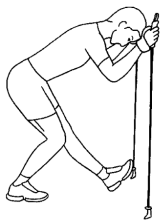
### Knäböj med rotation i överkroppen

Gör en knäböj, res dig upp, vrid överkroppen och sträck ut armen.



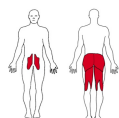
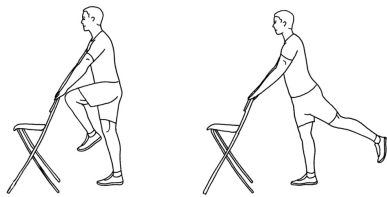
### Höftböj med cirkelrörelse

Lyft knät och vrid ut det till sidan med en cirkelrörelse.



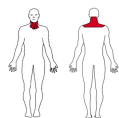
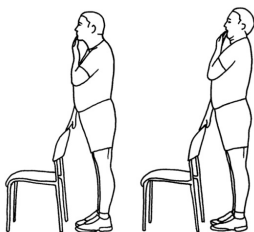
### Töjning av baksida lår och vad

Stöd dig mot stavar eller en stolsrygg. Sträck fram ett ben och sätt i hälen. Vinkla upp tårna och sänk överkroppen framåt med rak rygg tills det sträcker i baksidan av lår och underben.



### Höftböj och höftsträck

Försök att inte luta dig framåt, när du sträcker benet bakåt.



### För huvudet bakåt

Håll en hand på hakan och dra hakan rakt bakåt in mot halsen, som om du gör en dubbelhaka. Sträck upp ryggen.

