

VAR SNÄLL MOT DIN KROPP – STRETCHA!

En stunds stretching morgon och kväll gör dina muskler smidigare. God rörlighet minskar risken för sträckningar och belastningsskador. Tänk på att andas lugnt och slappna av i de muskler du ska töja. Gå sakta ut i ytterläget, stanna när det börjar strama i muskeln. Slappna av och håll i 20-30 sekunder. Gå sakta tillbaka till utgångsläget.



AXEL. Sänk axeln, fatta tag om överarmen med motsatt arm. Tryck armen in mot kroppen.



ÖVERARMENS BAKSIDA. Håll om armbågen, pressa den bakåt/nedåt.



BRÖSTMUSKELN. Sträck ut armarna åt sidan och pressa ihop skulderbladen.



RYGGEN. Korsarmarna, håll i knävecken och kuta ryggen.



SKULDERBLADSMUSKELN. Stå med lätt böjda ben, knäpp händerna och sträck båda armarna framåt och runda ryggen.



RUMPA. *Sittande:* Fatta tag om knät, tryck mot bröstet. Håll ryggen rak. *Stående:* Lägga ena benet ovanför knät på det andra, böj på stödbenet.



BAKSIDA LÅR. Sätt i hälen framför kroppen. Ha tyngden på det bakre benet. Håll ryggen rak, fäll framåt och titta rakt fram.



HÖFTBÖJAREN. Ta ett kliv framåt med ena benet, skjut fram höften. Det andra benet är lätt böjt. Känn att det drar i ljumsken på det bakre benet.



INSIDA LÅR. Stå bredbent. För över tyngden på ena benet, håll knät över foten.



VADMUSKELN. Trampa bak en fot, tårna pekar framåt, tyngden på det främre benet.



LÅRMUSKELNS FRAMSIDA. Håll ihop låren, dra benet mot rumpen, pressa fram höften.



SIDOMUSKLERNA. Korsarmarna, sträck armen uppåt och böj i sidan.