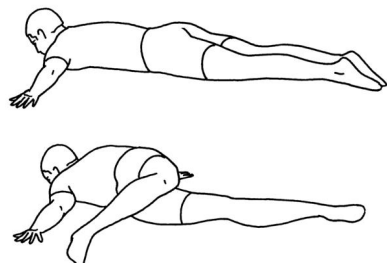
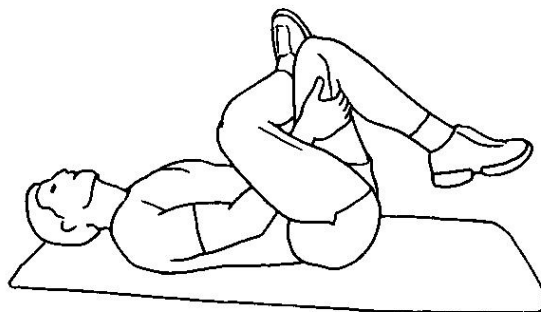
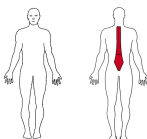


Detta passet (övningarna) kan läggas till fyspasset eller göras hemma av åkarna. Det är viktigt att de gör dessa varje vecka. Sätt av tid. Om det skall tränas 2 fyspass veckan är det bättre att dela upp så att ni kör halva fyspasset samt lägger till detta och kör det andra halva fyspasset den andra dagen (i tillägg till detta). Triggerpoint tillkommer i tillägg.



1. Skorpionen

Ligg på magen med raka ben och armarna rakt ut till sidan. Lyft upp det ena benet, rotera kroppen över mot motsatta sidan och för foten ner mot golvet. Armar och bröst ligger i golvet hela tiden. Kom försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.

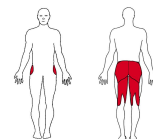


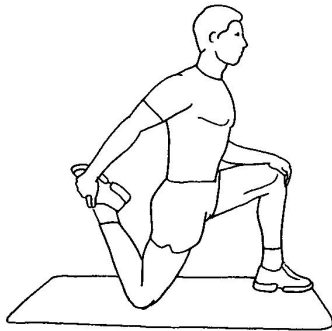
2. Säte 2

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

Jag lärde åkarna hur man effektivt gör detta på varandra i somras för att uppnå en ännu större effekt.

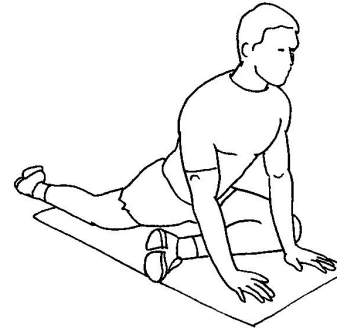
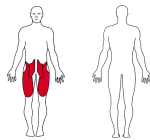
Varaktighet: , Set: , Reps:
 , Paus:





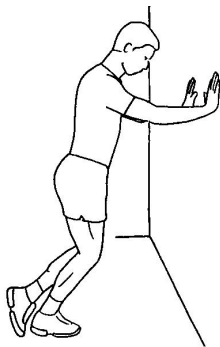
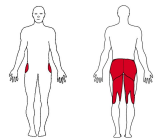
3. Framsida lår och höft 2

Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Håll runt vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret och över höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.



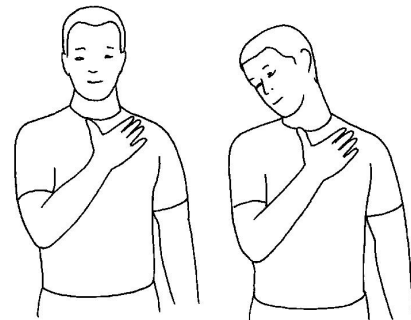
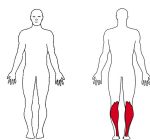
4. Säte 3

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.



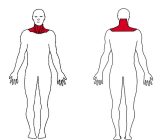
5. Baksida vad 2

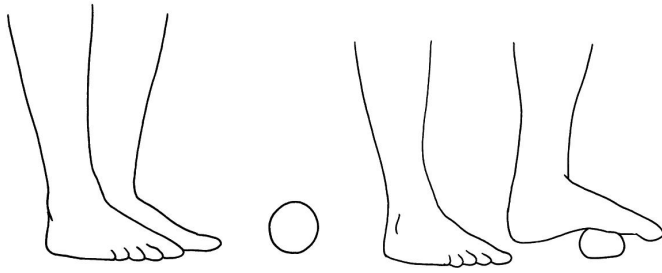
Stå på ett ben och stöd dig mot väggen. Böj knät lite och tryck höften framåt och nedåt medan du behåller hälen i golvet. När du känner att det sträcker i baksidan av vaden, håller du ställningen i 30 sek. innan du byter ben.



6. Töjning av nacken 1

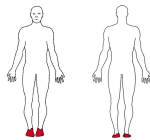
Stå eller sitt. Håll en hand mot nyckelbenet. Luta huvudet till den andra sidan (motsatt sida som du håller handen), och rotera huvudet mot samma sida som du lutar huvudet. Håll blicken neråt. Känn att det töjer på framsidan av halsen. Håll ca 30 sek





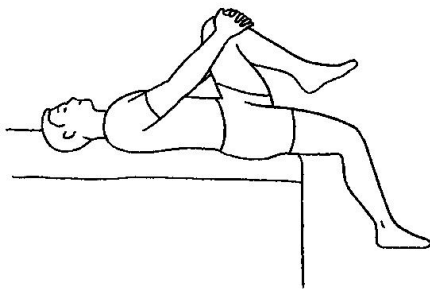
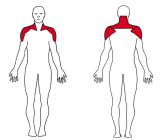
7. Fotsula m/ boll

Lägg en boll på golvet och sätt den ena foten upp på bollen. Lägg ett jämnt tryck ned på bollen. Rulla fram och tillbaka i längdriktningen och sidovis för att lösa upp spänningar.



8. Nacke och axel

Placera händerna bakom ryggen, sänk axlarna och luta huvudet mot ena axeln. Håll i 30 sek. och upprepa övningen åt den andra sidan.

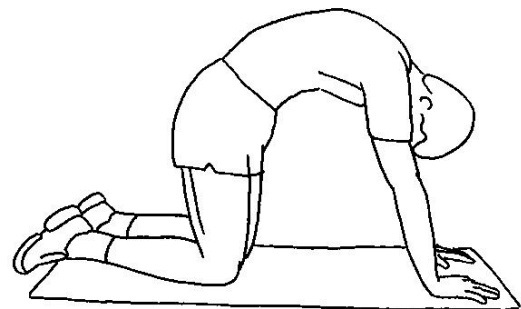
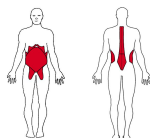


9. stretching/töjning av höftböjare 1

Ligg på rygg med naturlig svank i korsryggen. Ta tag om bägge knäna och drag dem mot dig. Spänn muskelkorsetten. Släpp sen ner det ena benet mot golvet samtidigt som du håller om det andra knät. Undvik att svanken ökas. Känn att det sträcker på framsidan av höften. Håll ca 30 sek

Perfekt att göra hemma på köksbordet!

Varaktighet: , Set: , Reps:
, Paus:



10. Rygg 1

Stå på alla fyra, låt huvudet hänga ned och skjut ryggen upp mot taket. När du känner att det sträcker i ryggen så håller du denna position i 30 sek.

