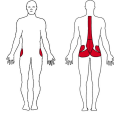
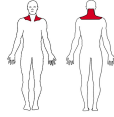


Hele kroppen



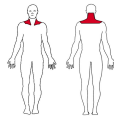
1. Utside hofte 1

Ligg på ryggen, løft det ene benet og plasser det over til motsatt side. Løft den motsatte armen over hodet og kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen og nederst i ryggen. Hold 30 sek.



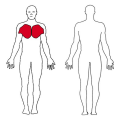
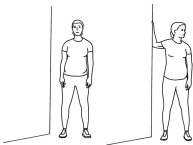
2. Nakke 2

Plasser den ene hånden på hodet og la det henge lett ned mot skulderen. Deretter dreier du hodet litt mot denne skulderen og trekker det forsiktig ned mot brystet slik at det strekker i nakken på motsatt side. Sørg for å senke motsatt skulder. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.



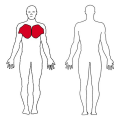
3. Nakke 1

Plasser den ene hånden på hodet og trekk hodet forsiktig ned mot skulderen. Sørg for å senke motsatt skulder og kjenn at det strekker på utsiden av nakken. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.



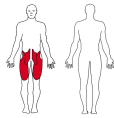
4. Tøyning av bryst

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Plasser underarmen mot dørkarmen, ha albueleddet bøyd ca. 90 grader. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen.



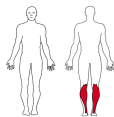
5. Bryst 2

Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha en liten bøy i albuen og fest grepet over hodehøyde. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt arm.



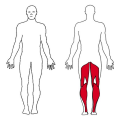
6. Framside lår og hofte 1

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Hold 30 sek. og bytt ben.



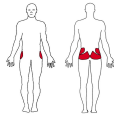
7. Bakside legg 3

Støtt deg mot veggen og plasser den ene foten opp mot veggen, slik at kun hælen berører gulvet. Ha strakt ben og press hoften rolig framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.



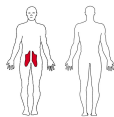
8. Bakside lår og legg 2

Stå med hendene i siden og plasser den ene foten på en benk eller lignende. Hold benet strakt og ryggen rett mens du presser overkroppen framover. Gjør dette til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Hold 30 sek. og bytt ben.



9. Sete 5

Sitt med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Bøy overkroppen framover til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.



10. Hoftebøyer 2

Stå med benene splittet og rett rygg. Plasser hendene i siden og press hoften fram til du kjenner at det strekker over hoften. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet.

