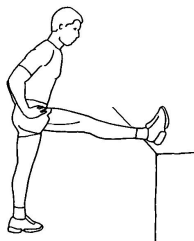


Gjennomfør 2 runder pr øvelse.

Holdetid: 20 sekunder

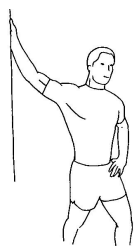
Runder: 2-3

Pust rolig og kjenn at musklene slapper av.



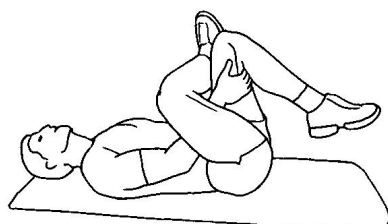
### 1. Bakside lår og legg 2

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.



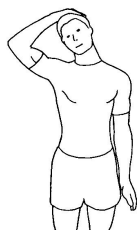
### 2. Bryst 2

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.



### 3. Sete 2

Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.



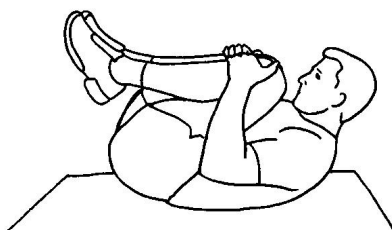
### 4. Nakke 1

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.



### 5. 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.



### 6. Rygg 4

Ligg på ryggen og trekk knærne opp mot brystet. Løft hodet og forsøk å vugge fram og tilbake mens du holder stillingen. Ta en pause etter ca. 30 sek.





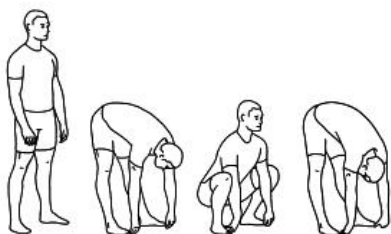
### 7. Innside lår 2

Stå med spredde ben og legg tyngden over på det ene benet. Bøy i kneet helt til du kjenner strekket på innsiden av det motsatte låret. Hold 30 sek. og bytt ben.



### 8. 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.



### 9. Squat to stand

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold rundt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjennta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnsposisjon.



### 10. Utside lår 2

Stå med siden til veggen og støtt deg med den ene armen. Kryss det innerste benet bak det andre mens du sørger for å holde det strakt. Len overkroppen vekk fra veggen til du kjenner at det strekker på utsiden av låret og hoften. Hold 30 sek. og bytt ben.

