



### 1. 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 bunnposisjon.

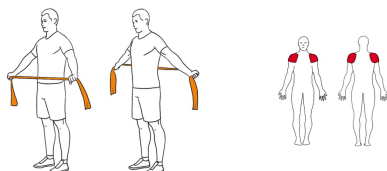
**Varighet: 0 sek, Sett: 2 , Repetisjoner: 10 , Pause: 0 sek**



### 2. Tøyning hoftebøyer - knesittende

Sitt i frierstilling på en matte med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hoftehøyde og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyer på fremsiden av låret på motsatt side. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse.

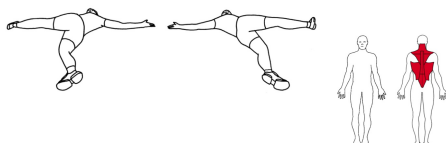
**Varighet: 1 min 0 sek, Sett: , Repetisjoner: , Pause: 0 sek**



### 3. Skuldermobilitet m/strikk

Hold en strikk i hendene med bredt grep foran kroppen. Beveg strikken i en sirkelbevegelse med strake armer over hodet og ned bak på ryggen og frem igjen til utgangsposisjon.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 10**



### 4. Pendle bein på rygg

Ligg på rygg med armene strakt ut og forsøk å treffe foten med hånden.

**Varighet: 0 sek, Sett: 2 , Repetisjoner: 10 , Pause: 0 sek**

