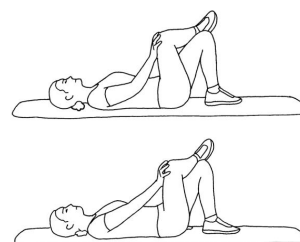
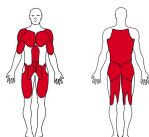


1. "Verdens beste tøying" #10178

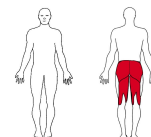
Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.



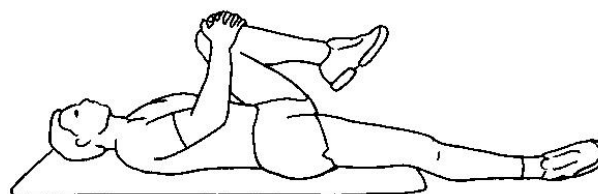
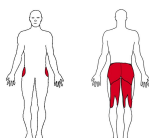
2. Rygliggende tøying av setemuskulatur #12437

Ligg på ryggen med bøyde bein, plassér den ene foten på motsatt sides kne og legg en hånd på kneet på det aktuelle beinet. Press kneet ut til siden og hold i gitte antall sekunder. Slipp opp og gjenta.



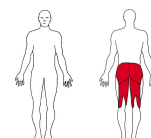
3. Utside sete m/ ball #9185

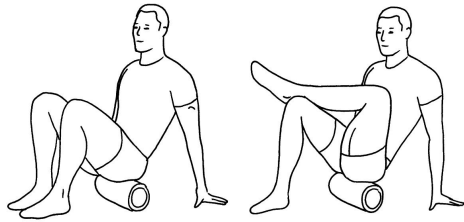
Ligg på siden og legg ballen under setet på den siden som skal jobbes med. Sett motsatt fot i bakken som en støtte. Bruk armene som støtte for kroppen. Rull frem og tilbake og fra side til side for å jobbe gjennom muskulaturen.



4. Sete og hoftebøyer #338

Ligg på ryggen, løft det ene benet og ta tak i kneet. Trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30 sek. og bytt ben.





5. Foam roller: Utside sete #9184

Sitt på rullen med den siden som skal jobbes med, og legg foten på motsatt kne for å få litt ekstra strekk i setemuskulaturen. Bruk armene som støtte for kroppen. Rull frem og tilbake og fra side til side for å jobbe gjennom muskulaturen.

