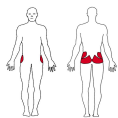
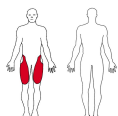


Töjövningar du kan använda efter din promenad.



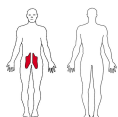
1. Töjning av säte 1

Stå med stavarna framför kroppen och korså det ena benet över det andra, så att vristen vilar på motsatt knä. Stöd dig mot stavarna och böj stödjebenet och överkroppen lätt framåt tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sekunder. Byt ben.



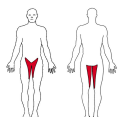
2. Töjning av framsida lår 1

Stå med rak kropp och stöd dig mot stavarna. Greppa tag om den ena vristen och tryck hälen upp mot sätet. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret. Se till att hålla knäna samlade. Håll 30 sek. Byt ben.



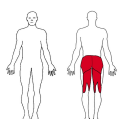
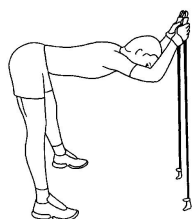
3. Töjning av höftböjare 1

Använd stavarna som stöd. Ta ett långt steg framåt. Böj lätt i knät på det bakre benet och pressa höften framåt och nedåt tills det sträcker i framsidan av höften. Håll 30 sekunder. Upprepa med motsatt ben.



4. Töjning av insida lår 1

Stå bredbent och stöd dig mot stavarna som du placerar framför kroppen. Lägga kroppstyngden över på det ena benet. Böj i knät tills du känner att det sträcker på insidan av det motsatta låret. Håll 30 sek. Byt ben.



5. Töjning av baksida lår 1

Stå med fötterna i axelbrett avstånd. Stöd dig mot stavarna, som du placerar en bra bit framför kroppen. Håll benen raka och böj dig framåt tills du hänger på stavarna och det sträcker ordentligt i baksidan av låren. Håll positionen i 30 sek.

