



## Uttøyningsinstruks

Innta posisjonen som er beskrevet under. Se til at du tøyer riktig muskel. Du skal kjenne en kraftig, men ikke smertefull, strekk. Hold tøyningen i minst 30 sek. Muskelen skal være så avslappet som mulig under tøyningen. Det kan være nyttig å støtte seg på noe i litt mer balansekrevede utgangsstillinger.



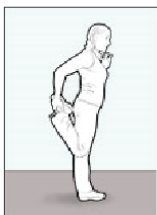
### 1. Legg bakside

Plasser det ene benet et langt skritt bak det andre og la føttene peke rett fram. Rett opp rygg og overkropp og støtt gjerne armene mot en vegg eller lignende. Press bakre hæl ned. Du skal kjenne at det strekker på baksiden av leggen.



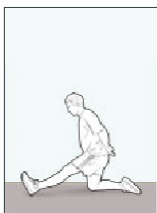
### 2. Lår innside

Stå oppreist med stor avstand mellom føttene og la knær peke over tær. Før tyngden godt over på ene siden og fell litt fremover i hoften med rett rygg/ overkropp. Da vil du kjenne at det strekker i lysken og på innsiden av låret.



### 3. Lår forside

Ta tak i den ene foten og trekk den opp mot setet. Du kan gjerne støtte deg mot en vegg eller liknende. Knip setet og la kneet peke rett ned. Hold korsryggen rett. Da vil du kjenne at det strekker på framsiden av låret.



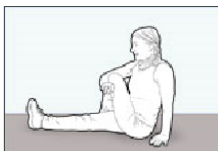
### 4. Lår bakside

Stå på det ene kneet med tyngden på dette benet. Strekk fram det andre benet og fell i hoften samtidig som du strekker ut baken. Hold ryggen rett. Da vil du kjenne at det strekker på baksiden av låret.



### 5. Hofteladdsbøyeren

Stå på det ene kneet. Plasser den andre foten godt fram på bakken foran kneet. Hold ryggen rett og unngå sterk svai i korsryggen. Press hoften godt fram. Da vil du kjenne at det strekker foran i lysken.



### 6. Hofte bak og dype setemuskler

Sitt på begge sitteknutene. Strekk ut det ene benet foran deg. Bøy det andre benet og plasser foten på andre siden av det strekte benet, omtrent på høyde med midt på låret. Rett opp i ryggen. Trekk kneet mot brystet med motsatt arm. Da vil du føle at det strekker i setet.



### 7. Rygg

Ligg på siden, bøy knærne opp mot magen. Vri overkroppen over mot motsatt side og ligg i ro. Da vil du føle at det strekker i ryggen og brystdelen.