

Övning 1

Vadmuskel

BungyPump Calf Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. Flytta den ena foten bakåt. Skjut höften framåt till dess att ni känner att det stramar i vaden. Håll kvar spänningen 20-30 sek. Upprepa 2 ggr/sida.

Att tänka på: Den bakre fotens häl ska hela tiden hållas i backen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Vadmuskler



Övning 2

Höftböjare/Framsida lår

BungyPump Hip & Tigh Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. Flytta den ena foten bakåt. Skjut höften framåt samtidigt som ni sträcker överkroppen till dess ni känner att det stramar på framsidan av höften och låret. Håll kvar spänningen 20-30 sek. Upprepa 2 ggr/sida.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Främre lårmuskel och höftböjare.



Övning 3

Baksida lår

BungyPump Hamstring Stretch

Utförande: Placera båda stavarna framför fötterna. I gångstående skjuter ni höften bakåt samtidigt som ni lutar överkroppen framåt till dess att det spänner i lårets baksida. Håll kvar spänningen 20-30 sek. Upprepa 2 ggr/sida.

Att tänka på: Det går lika bra med rakt ben eller med lätt böjd knäled, är en smaksak.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Baksida lår.

