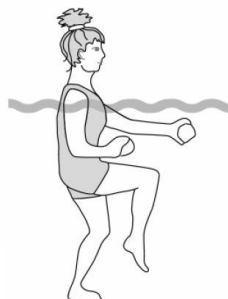


17-Sep-2020



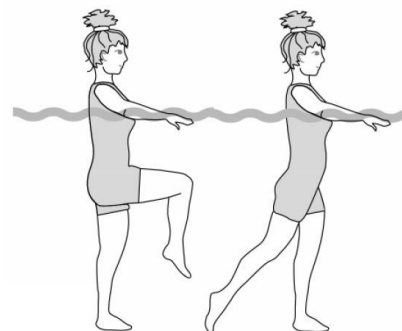
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

1. Gå framåt - bakåt - sidan.
Variera långa - korta steg.



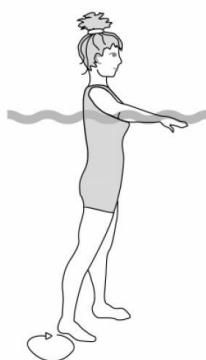
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

2. Gå på stället med höga
knäuppsdrag.



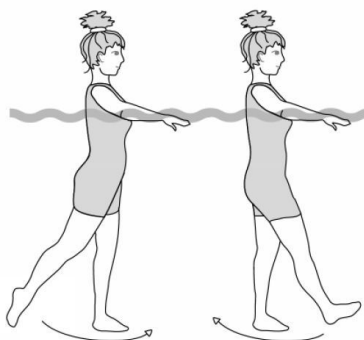
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

3. Håll i stången. Dra upp knät
mot magen, sträck ut bakåt och
sätt i tårna i botten.



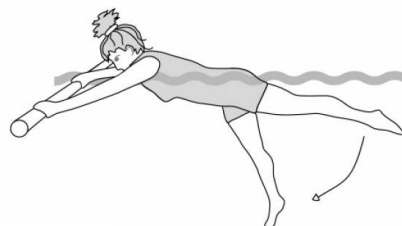
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

4. Håll i stången. För benet
utåt - ihop.



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

5. Håll i stången. För benet
framåt med rakt knä - dra
tillbaka.



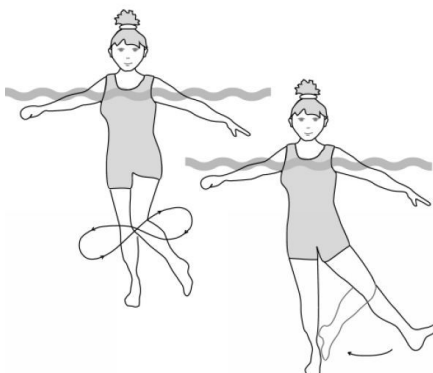
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

6. Håll i stången. Pressa rakt
ben upp mot vattenytan - ner
mot botten växelvis.



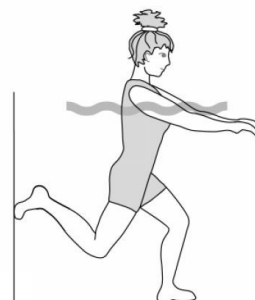
Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

7. Cykla vid brits/hörne.
Saxa med benen uppåt - nedåt.



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

8. Stå fritt - gör åttor med rakt
ben. Variera små och stora
rörelser i båda riktningarna.



Copyright © M&B i Institutet-Kropp & Själ 2 007

9. Böj knät lugnt upp mot kaklet.

17-Sep-2020



Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

10. Jogga med wetwest. Starta lugnt - stegra efter hand.



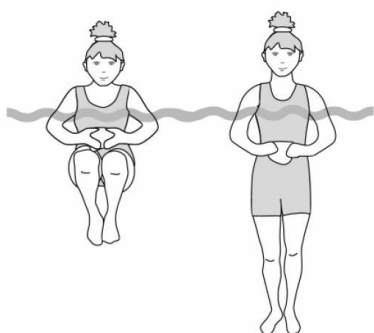
Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

11. Jogga med långa steg, använd wetwest.



Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

12. Korta höga knäuppslagningar med wetwest. Intervaller 15 sek snabbt - 30 sek lugnt.



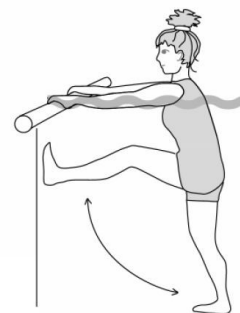
Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

13. Stå med fötterna ihop - hoppa jämfota.



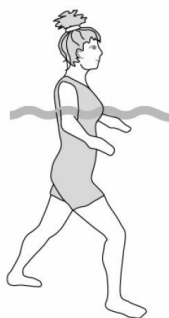
Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

14. Skidhopp. VIKTIGT att ha kontroll över knät.



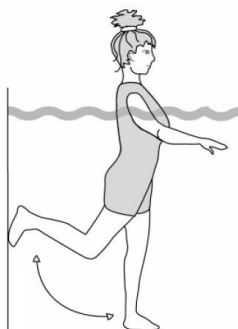
Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

15. Håll i stången - jogga mot väggen med lätt böjt knä. Kicka inte i knät.



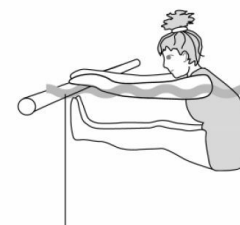
Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

16. Töjning av vaden. Håll i stången. Kliv bak med foten och pressa ner hälen. Håll kvar. Växla.



Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

17. Foten mot väggen, sträck i höften.



Copyright © M&B i Institutet «Knopp & Sjöl 2 007

18. Håll i stången. Sätt upp båda fötterna på väggen och sträck ut baksidorna på låren.