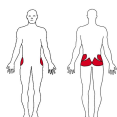


1. Sete 8

Sitt på kanten av en stol/benk. Plasser den ene foten over det motsatt kneet. Hold omkring kneet og trekk det diagonalt og i retning av motsatt skulder til du kjenner det strekker i sete/hoftemuskulaturen. Behold svaien i korsryggen. Hold stillingen i 30 sek.



2. Sideliggende hofterotasjon med samlede føtter 1

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Trekk benene litt imot deg slik at du har bøy i både knær og hofter. Løft det øverste kneet og roter benet utover, mens du holder føttene samlet. Gjenta mot motsatt side.

