



CROSSFIT SPIRO - HALMSTAD

ÖVNINGAR STRETCH & STYRKA

Stretch vad och fotled



Stretch hamstring – baksida lår



Stretch säte



Stretch höftböjare – framsida lår



Stretch skuldror – brösttrygg



Styrka i utfallsteg- fot, knä, höft

Fast utfallsteg – Stå still och doppa knä i marken.

Knä pekar rakt fram över tån – överkroppen upprätt



Sidliggande höftlyft – håll kroppen rakt och lyft höften rakt upp



OBS! Fötterna placeras på golvet

Styrka i mage och rygg

Nedre magmuskel – andas och spänn



4-punkt stå – andas och spänn. Fokus på nedre magmuskel. Gör diagonala lyft med fotknä utan att vackla. Spänn spänn!

