

## Uppvärmning

**Tid:** 10 -15 min

**Innehåll:** Lätt löpning 3- 5 min

Uppvärmnings rörelser.

OBS! Inga ryckiga rörelser utan lugna tånjningar.

Förslag på lämpliga rörelser.

### Överarmstjnjning



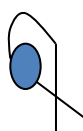
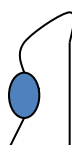
### Bålvridning



### Sidböjning



### Ner, bak upp tånjning



## Tänjning av lårets baksida



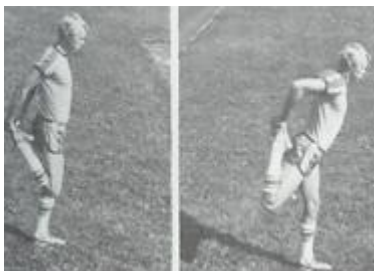
## Töjning av benets inåtförare



## Töjning av höftledsböjarna



## Lårets framsida



## Töjning av vadmuskulaturen

