

Stretchning baksida lår

Musklerna på baksidan av låren kan bli spända och orsaka en känsla av stelhet om du inte har varit lika aktiv som vanligt på grund av ryggproblem. Genom att stretcha baksidan av låren kan du få en mer normal funktion i ryggen.

Övning 1:

Ligg på rygg och för det ena knäet mot bröstet medan du håller i baksidan av låret.

Räta ut knäet så långsamt som möjligt så att låret inte rör sig.

Stretchningen ska kännas på baksidan av benet.

Upprepa med det andra benet.



Övning 2:

Sitt på en stolskant med det ena benet rakt och det andra böjt.

Böj dig framåt vid höften och sträck dig mot knäet på det uträtade benet samtidigt som du håller ryggen rak. Titta framåt.

Du kan stöda dig med

händerna på låren.

Upprepa på den andra sidan.



Övning 3:

Stå med det ena benet något böjt och det andra utsträckt framför kroppen.

Böj dig framåt vid höften och håll ryggen rak. Du

kan stöda dig mot låret på det utsträckta benet.

Upprepa på den andra sidan.

