

ÖVNINGSGUIDE STRETCH

1. FRAMSIDA LÅR **QUADRICEP**



2. VADER **CALF**



3. BAKSIDA LÅR **HAMSTRING**



4. HÖFTBÖJARE **ILIOPSOAS**



5. SÄTESMUSKEL **HIP**



6. UNDERARMAR **WRIST**



7. RYGG **UPPER BACK**



8. BRÖST **CHEST**



9. TRICEPS **TRICEPS**



10. AXLAR **SHOULDER**



11. NACKE **NECK**



12. LÄNDRYGG **LOWER BACK**

