

## Stretching för hund

### 1. Stående bakbensstretch

1a. Stretch av muskulatur på lårets framsida och höftböjarmuskulatur. Dessa muskler för bakbenet framåt.



Foto: [www.tabularasa.se](http://www.tabularasa.se)

1b. Stretch av muskulatur baksida lår och sätesmuskulatur. Dessa muskler är viktiga för frånskjutet i steget samt för att stabilisera bäckenet.



Foto: [www.tabularasa.se](http://www.tabularasa.se)

1c. Stretch av inåtförarmuskler på lårets insida



## 2. Stående frambensstretch

2a. Stretch av muskler som för frambenet bakåt



2b. Stretch av muskler som för frambenet framåt.



2c. Stretch av muskler som för frambenet inåt.



### 3. Liggande bakbenschstretch

3a. Stretch av muskulatur på lårets framsida och höftböjarmuskulatur.  
Dessa muskler för bakbenet framåt.



3b. Stretch av muskulatur baksida lår och sätesmuskulatur.  
Dessa muskler är viktiga för frånskjutet i steget samt för att stabilisera bäckenet.



3c. Stretch av muskulatur som för bakbenet inåt.



#### 4. Liggande frambensstretch

4a. Stretch av muskler som för frambenet bakåt.



4b. Stretch av muskler som för frambenet framåt.



4c. Stretch av muskler som för frambenet inåt.



### 5. Stående ryggstretch

Stretch av ryggens och bålens sidoböjningsmuskler.



### 6. Stående ryggstretch

Stretch av nackmuskulatur som sträcker upp nacken (nackrosetten)

