

# Instuderingsfrågor



**Fråga 1.** Vad är avsikten med rörlighetsträning?

---

---

---

**Fråga 2.** Ge exempel på olika namn på rörlighetsträning.

---

---

---

**Fråga 3.** Vad menas med aktiv och passiv rörlighetsträning?

---

---

---

**Fråga 4.** Varför skall man bedriva rörlighetsträning?

---

---

---

**Fråga 5.** Vad är viktigt att tänka på när man bedriver rörlighetsträning?

---

---

---

# Instuderingsfrågor sid 2/3



**Fråga 6.** Vad är det främst som töjs vid rörlighetsträning?

---

---

---

**Fråga 7.** Vad menas med att bindväv har plastiska egenskaper?

---

---

---

**Fråga 8.** Ge exempel på faktorer som påverkar rörligheten.

---

---

---

**Fråga 9.** Vad menas med normalrörlighet?

---

---

---

**Fråga 10.** Hur bedriver man statisk stretching?

---

---

---

