

## Gör så här

Hitta ett underlag som du inte glider på och ta av dig strumpor och skor. Se till att vara varm i kroppen när du börjar. Gör övningarna långsamt och kontrollerat. Känn efter hur långt du kan gå i positionerna och gå genast tillbaka om du skulle känna obehag. Det viktiga är inte hur det ser ut när du gör övningarna utan hur det känns i din kropp.

Försök att andas både in och ut genom näsan med stängd mun. Håll positionerna i åtta andetag innan du går vidare till nästa övning. Avsluta gärna med en stunds skön avslappning. Vila är lika viktigt som träning för att kropp och själ ska må bra!

### Flygplanet

Stå på höger fot med armarna rakt ut i sidan med handflatorna nedåt. Lyft upp vänster fot ifrån golvet och försök att lyfta vänster ben och sänka överkroppen. Håll ryggen, armar och ben raka. Höften pekar ned mot golvet. För att lättare hålla balansen, håll blicken fäst på en enda punkt i golvet framför dig. Byt ben och upprepa på andra sidan.



### Sittande krigare

Stå med fötterna brett isär och låt knän och tår peka snett ut åt sidan. För armarna utåt uppåt och koppla ihop händerna ovanför huvudet. Vrid upp handflatorna mot taket. När du andas ut, böj på benen och kom ned med rumpan mot golvet. Behåll en rak rygg och titta snett uppåt. Låt händerna sträva uppåt samtidigt som rumpan strävar nedåt. Känn hur du sträcker ut överkroppen.



### Båten

Sitt på rumpan med böjda ben. Sträck ut armarna framåt och lyft upp fötterna ifrån golvet så att du balanserar på rumpan. Se till att ha en rak rygg. Försök sedan att sträcka på benen. Det är viktigare att behålla en rak rygg än att få raka ben.



### Bunden huvud-knä

Stå med raka ben och böj överkroppen framåt. Titta in mot knäna. Kom upp med händerna till ländryggen och koppla ihop armarna bakom ryggen. Försök att sträcka på armarna och, om det går, låt händerna gå mot golvet framför huvudet. Undvik att översträcka benen. Om det sträcker för mycket på baksidan av benen böj lätt i knän.



### Bågen

Ligg på mage och böj på benen så att hälar kommer upp nära rumpan. Ta tag med händerna runt fotlederna. När du andas ut försök att lyfta upp överkroppen ifrån golvet. Använd lårmusklerna för att lyfta upp överkroppen. Håll i åtta andetag. Håll sedan emot när du långsamt och försiktigt sänker ned kroppen igen.

