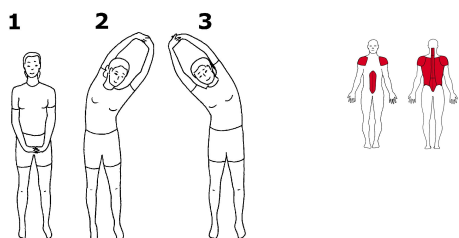


Fine øvelser når du trenger et "friminutt".



1. Palmen, svingende palme

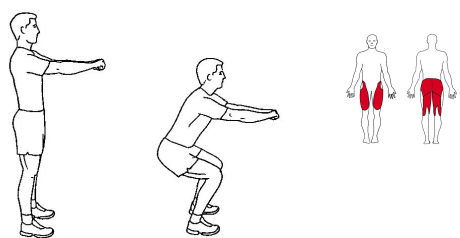
Utgangsposisjon: Stå på gulvet med beina litt fra hverandre. Tærne peker framover. Fold hendene og vend de slik at håndflatene vender ned.

Inngang: Pust inn - strekk armene/håndflatene opp mot taket. Hold stillingen i 5 pust eller mer.

Fokus: Kjenn god kontakt mellom underlaget og fotsålen. Kjenn strekket i hele kroppen. Skyv skulderbladene ned i ryggen og slapp av i skuldrene. Se rett fram.

Utgang: Pust ut - kom rolig ut av stillingen. Gjenta stillingen. Når stillingen holdes, svai kontrollert fra side til side. Behold strekket i kroppen.

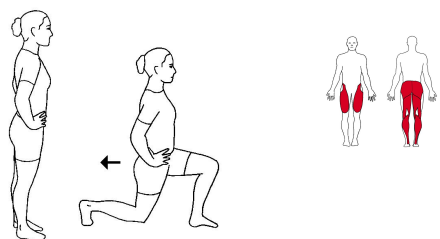
Sett: , Reps:



2. Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

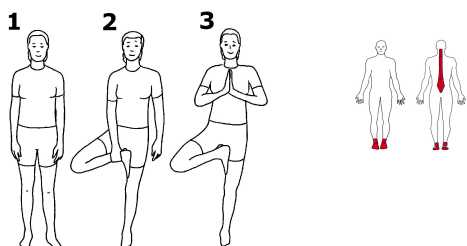
Sett: 2 , Reps: 12



3. Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 2 , Reps: 12



4. Treet

Utgangsposisjon: Stå på gulvet med beina samlet. Tærne peker framover.

Inngang: Pust inn - bøy høyre kne. Sett høyre fotsåle på innsiden av venstre kne ankel eller lår. Strekk hendene opp mot taket, eller sett håndflatene mot hverandre foran brystkassa. Blikket er løftet. Hold stillingen i 5 pust eller mer.

Fokus: Skyv fotsålen mot kneet/låret, åpne opp i hofta. Strakt ståbein. Fikser blikket på et punkt foran deg. Jobb med å strekke kroppen opp mot taket.

Utgang: Pust ut - kom rolig ut av stillingen. Jobb med å strekke kroppen oppover slik at balansen holdes. Gjenta til den andre siden.

Sett: , Reps:





5. Katten

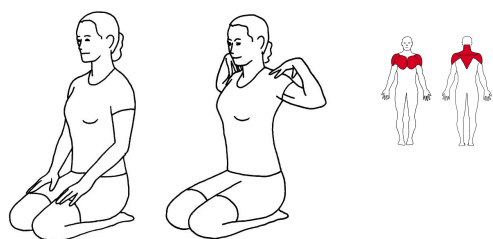
Utgangsposisjon: Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Skulderbladene ned mot ryggen og lang nakke.

Inngang: Pust inn – svai ryggen og se opp. Pust ut – krum ryggen og se mot navlen. Gjenta x5-10.

Fokus: Fokuser på bevegelsen i ryggraden, svai også i brystdelen av ryggen.

Utgang: Kom tilbake i barnet - sitt på hælene og legg panna/hodet i gulvet, armene ligger ned på siden av kroppen. Rull deretter forsiktig opp i sittende.

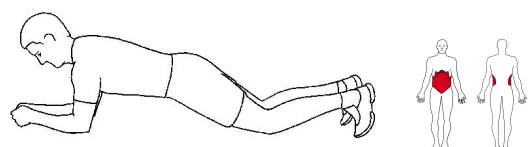
Sett: , Reps:



6. Skulderrulling 2 (Skandha Chakra 2)

Sitt på en stol eller på gulvet. Sitt med lang, rett rygg og med ansiktet vendt rett frem med haken litt inn. Plasser fingertuppene oppå hver sin skulder og løft albue rett ut til siden. Hold skuldrene ned fra ørene og lett trukket tilbake. Begynn nå å tegne små sirkler i luften ut til siden med albue. La bevegelsen være lett og uanstrengt. Vær helt tilstede i bevegelsen samtidig som du holder ansiktet avspent. Hold hodet og nakken i ro hele tiden. Repeter 6 sirkler den ene veien og deretter 6 sirkler den andre veien. Pusten er fri med i bevegelsen.

Sett: , Reps:



7. Planken på knær og albuer

Ligg på en matte. Støtt deg på albue og knærne. Hold ryggen rett som en planke under hele øvelsen.

Sett: 2 , Reps: 1

