

Yoga



**Här är ett yogaprogram
du kan göra var som
helst och som bjuder på
skön rörlighetsträning
och återhämtning för
trötta muskler.**

Yoga 1

Höft- och ljumsksträck

I utgångsläget drar du upp båda knäna mot bröstet och greppar med händerna runt knäna. Sträck ut det ena benet och sänk det mot underlaget på en inandning. Lyft tillbaka benet till utgångsläget på en utandning och repetera med andra benet. Kör 10 repetitioner, som samtidigt är 10 lugna andetag. Avsluta med ena benet utsträckt mot underlaget. Vinkla sedan det böjda benet utåt, neråt och håll i 3–5 andetag. Repetera på andra sidan.

*KÄNN REDAN HÄR IN ATT ANDNINGEN
STYR OCH SÄTTER TAKTEN*



Yoga 2

Katten och kon

I utgångsläget står du på alla fyra med händerna under axlarna och knäna rakt under höfterna. Spänn bålmuskulerna, andas ut och runda ryggraden likt en katt som skjuter rygg. Andas in och sänk ryggen tills du svankar likt en ko med uppskjutna höfter.

Repetera 10 gånger = 10 andetag.



Yoga 3

Hunden

Stå på alla fyra, med fötterna höftbrett och händerna axelbrett. Lyft sätet mot himlen och tryck ifrån mot underlaget med både händer och fötter. Pressa ihop skulderbladen och låt nacken bli som en förläggning av ryggen. Sträva efter en rak linje i såväl överkroppen som underkroppen. Håll i 5 andetag.



Yoga 4

Enbensstående balans

Stå raklång, spänn bålmsklerna. Böj ena benet, greppa om knät och dra det uppåt. Sträck sedan ut benet rakt framåt, håll i 10 andetag. Återvänd till startläget och repetera med andra benet. Övningen stärker balans, benmuskler och bålmskler, eftersom det är dem du får jobba med för att stabilisera.



Yoga 5

Krigare 2

Stå höftbrett isär, ta ett stort kliv bakåt med vänster fot och placera den parallellt med mattans kortsida. Sträck ut båda armarna och håll blicken riktad rakt framåt. Håll i 5 andetag. Kliv fram och byt fot. Övningen stärker benen och öppnar upp i höften.



Yoga 6

Sidoplanka

Utgå från en "vanlig" planka med händerna rakt under axlarna. Lägg över vikten på vänster hand och rotera upp överkroppen. Lyft höger hand mot himlen. Testa även att lyfta höger ben. Håll i 5 andetag. Kom tillbaka till vanliga plankan och växla sida.



Yoga 7

Bakåtböjning - halv brygga

Lägg dig på rygg, placera fotsulorna höftbrett mot underlaget, nära rumpan och håll armarna utsträckta längs kroppen. Tryck ifrån med fötterna, aktivera framsida lår och lyft bäckenet högt. Vill du utmana axlarna, knäpp händerna och sträck ut armarna. Håll i 5 andetag i övre läget. Sänk till startläget, känn efter om du vill justera fotplacementen eller något annat, lyft igen och håll i ytterligare 5 andetag.



Yoga 8

Framåtfällning – huvud till knä

Sitt med benen utsträckta framför dig. Böj ena benet, för in hälen mot lumsken och fäll ut knät åt sidan. Andas in, rätta upp bröstet och känn längden i ryggen. Andas ut och fäll överkroppen framåt över det utsträckta benet. Håll i 10 andetag. Lyft överkroppen på en utandning och sträck ut det böjda benet igen. Byt sida.



Yoga 9

Liggande rotation

Ligg på rygg. Böj höger ben och för det mot underlaget på vänster sida med stöd av vänster hand. Sträck samtidigt höger arm bakåt, uppåt och pressa höger skuldra mot underlaget. Rikta blicken åt höger. Håll i 5–10 andetag, kom tillbaka till utgångsläget och växla sida. En positiv effekt av övningen är att den stimulerar matsmältningsorganen.



Yoga 10

Liggande rotation

Ligg på rygg. Böj höger ben och för det mot underlaget på vänster sida med stöd av vänster hand. Sträck samtidigt höger arm bakåt, uppåt och pressa höger skuldra mot underlaget. Rikta blicken åt höger. Håll i 5–10 andetag, kom tillbaka till utgångsläget och växla sida. En positiv effekt av övningen är att den stimulerar matsmältningsorganen.



Yoga 11

Huvudstående

Stå först på alla fyra, placera hjässan mot underlaget och håll fingrarna, löst flätade, runt bakhuvudet. Räta ut benen och ta några försiktiga steg framåt tills höften är i rak linje med axlarna och överkroppen är rakt upp och ner. Prova att hitta balansen medan du lyfter upp benen med böjda knän. Sträck sedan långsamt ut benen rakt uppåt. Håll i 5 andetag. Sänk långsamt ett ben i taget.



Yoga 12

Liggande rotation

Ligg på rygg. Böj höger ben och för det mot underlaget på vänster sida med stöd av vänster hand. Sträck samtidigt höger arm bakåt, uppåt och pressa höger skuldra mot underlaget. Rikta blicken åt höger. Håll i 5–10 andetag, kom tillbaka till utgångsläget och växla sida. En positiv effekt av övningen är att den stimulerar matsmältningsorganen.

