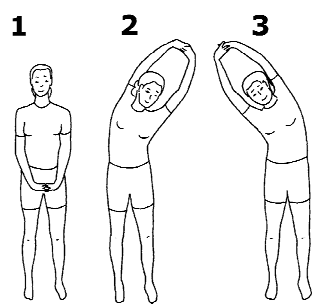
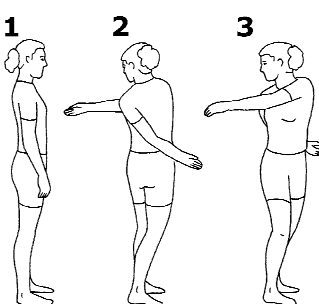
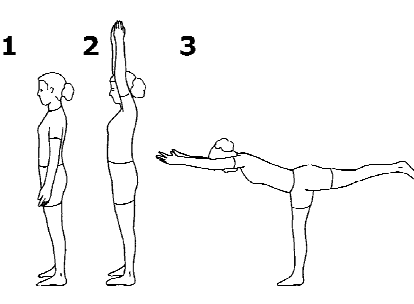
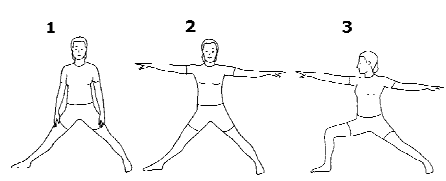
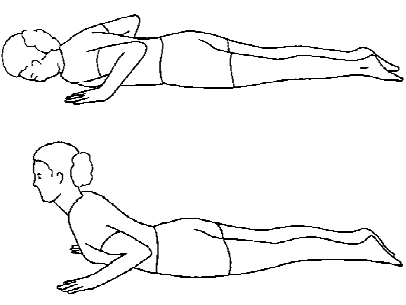
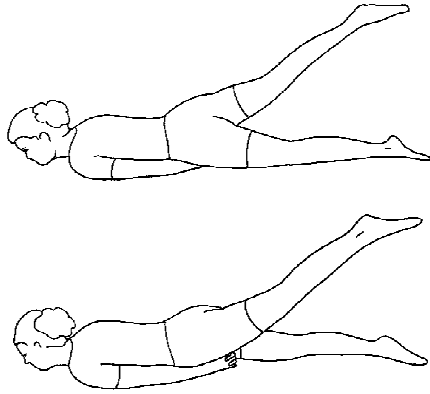
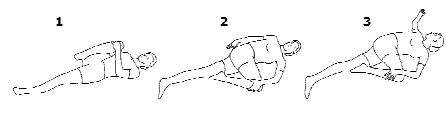


RYGGTRÄNING - YOGAÖVNINGAR - MEDEL

<p>1</p> <p>Palmen, svajande palmen CA 1 MINUT</p>  <p>Utgångsposition: Stå med lite avstånd mellan fötterna. Tårna ska peka framåt. Knäpp händerna och vänd dem så att handflatorna pekar utåt. "ingång": Andas in -sträck armarna/handflatorna upp mot taket. Håll positionen i 5 andetag eller mer. Fokus: Ha god kontakt mellan underlaget och fotsulorna. Känn sträckningen i hela kroppen. Pressa skulderbladen neråt och slappna av i axlarna. Se rakt fram. "utgång": Andas ut- ta dig sakta ut ur positionen. Upprepa positionen- svaja nu kontrollerat från sida till sida. Håll sträckningen i kroppen.</p>	<p>2</p> <p>Stående rotation av ryggen (Kati shakransana) CA 1 MINUT</p>  <p>Utgångsposition: Stå med lite avstånd mellan fötterna. Låt armarna hänga ner. Svicka lite i knäna och stabilisera höfterna. "ingång": Rotera ryggen runt sin egen axel och låt armarna följa med så att du slår dig själv på axel/överarm. Öka gradvis rotationen och tempot. Fokus: Ha god kontakt mellan underlaget och fotsulan. Höfterna ska peka rakt fram hela tiden. "utgång": Sänk tempot gradvis och kom till baka till stående. Stå lite och fokusera på andning och kroppen.</p>	<p>3</p> <p>Flygaren (eka padasana) CA 1 MINUT</p>  <p>Utgångsposition: Stå på golvet med fötterna samlade. "ingång": Andas in- lyft armarna rakt upp, handflatorna mot varandra. Andas ut- Stå på höger ben och böj dig långsamt framåt, i höften. Överkroppen, huvudet och armarna hålles in en rak linje. Vänster ben sträcks rakt bakåt i samma linje, så att kroppen blir som ett "T". Håll positionen i 5 andetag eller mer. Fokus: Ha god kontakt med ståbenet. Armarna sträcks framåt så att kroppen sträcks. Tänk på att axlarna är låga. Sträck också ut genom den bakersta foten. "utgång": Andas in- kom ut ur positionen. Upprepa med den andra sidan.</p>
<p>4</p> <p>Krigar position 2 (virabradasana 2) CA 1 MINUT</p>  <p>Utgångsposition: Stå på golvet med minst ett steglängds avstånd mellan fötterna. Tårna på höger foten pekar 90 grader mot höger. Tårna på vänster foten pekar rakt fram. Höfterna pekar rakt fram, parallellt med vänster fot. Armarna hålles 90 grader ut från kroppen. Handflatorna pekar neråt. "ingång": Andas ut- böj höger knä till 90 grader. Höger lår ska vara så gott som lodrätt. Du måste eventuellt öka avståndet mellan fötterna något. Se över höger axel. Håll positionen i 5 andetag eller mer. Fokus: Höger knä ska vara över tårna. Pressa insidan av låren från varandra. Slappna av i nacken och axlarna, men håll starka armar ut till sidorna. Släpp ner svanskotan mot golvet så att baken inte pekar ut. "utgång": Andas in- kom ut ur positionen. Upprepa till den andra sidan.</p>	<p>5</p> <p>Kobra (Bhujangasana) CA 1 MINUT</p>  <p>Utgångsposition: Ligg på mage med bena ihop, pannan i golvet, handflatorna i brösthöjd och armbågarna in till kroppen. "ingång": Andas in- lyft huvudet, bröstet och översta delen av ryggen, men låt naveln vara kvar i golvet. Håll positionen i 5 andetag eller mer. Fokus: Använd ryggmuskulerna, pressa skulderbladen neråt och bröstet fram. Slappna av så mycket som möjligt i rumpen. "utgång": Andas ut- kom ner. Upprepa 2 gånger.</p>	<p>6</p> <p>Halv gräshoppa CA 1 MINUT</p>  <p>Utgångsposition: Ligg på mage med bena ihop och händerna knäppta under låren eller med handflatorna upp mot låren. Hakan i golvet. "ingång": Andas in. håll båda bena raka och lyft höger ben. Båda höfterna ska vara kvar i golvet. Håll positionen i 5 andetag eller mer. "utgång": Andas ut- kom ner. Upprepa med vänster ben.</p>
<p>7</p> <p>Liggande ryggvridning/universalsträck (Shava Udarakarshanasana)</p>  <p>Utgångsposition: Ligg på ryggen med samlade ben. "ingång": Lyft bäckenet lite mot höger så att du ligger i en liten bäge. Andas in- böj det högra knät mot bröstet. Andas ut- rulla över på sidan så att höger knä förs mot golvet på vänster sida om kroppen. Andas in- Sträck höger arm upp mot taket. Andas ut- lägg armen diagonalt bakåt. Fokus: långsam andning, låt axel och knä vila mot underlaget. Var uppmärksam på korsryggen, låt den få vara lång, stödj med nedersta delen av magen. Håll positionen i 5 andetag eller mer. "utgång": Andas ut- kom försiktigt ur positionen. Ligg stilla och känn på effekten av övningen i några sekunder. Upprepa till den andra sidan.</p>		