

Solhäsning för gravida



1: stå bekvämt, låren lätt spända, sätet avspänd, axlarna lätt bakåt, bröstkorg lyft framåt



Andas ut: händerna framför bröstbenet...



Andas in: sträck armarna uppåt...



Andas ut: böj framåt med benen isär, ev. böjda knän, händerna bredvid fötterna...



Andas in: höger ben bakåt (OBS! Nästa runda vänster ben!)



Andas ut: vänster ben bakåt...



Andas in, andas ut: barnets position (benen ev isär, långa armar, sätet kann vara upplyft)...



Andas in: katten med upplyft huvud (händerna justeras ev lite bakåt)...



Andas ut: hunden med benen isär...



Andas in: höger ben framåt...



Andas ut: båda benen framåt, händerna på låren...



Andas in: sträck armarna uppåt...



Andas ut: sänk armarna...
Upprepa solhäsningen ca 4-6 runder. Var noga med att du inte blir andfådd.