

Ryggradsvridningar

1. Särade ben fötter i mattans kant, tårna pekar uppåt mot taket. Inandning vrid fötter och ben till höger, huvudet åt motsatt håll. Utandning vrid tillbaka till mitten. Upprepa åt motsatt håll. 6-10 rundor
2. Korsade ben o fötter, höger fot överst. Inandning vrid åt höger, huvud åt vänster. Utandning tillbaka till mitten. Upprepa motsatt håll. 3-6 rundor. Byt sedan och ha vänster fot överst och gör på samma sätt.
3. Högra hälen ovanpå den vänstra fotens tår. Inandning vrid åt höger, huvud åt vänster. Utandning tillbaka till mitten. Upprepa motsatt håll. 3-6 rundor. Byt sedan och ha vänster fot överst och gör på samma sätt.
4. Böjda ben särade fötter i mattans kant. Utandning benen ner mot golvet åt höger, huvud till vänster. Vänster knä kommer ner mot högra foten. Huvud till vänster. Inandning tillbaka till mitten. Upprepa åt motsatt håll. 6-10 rundor
5. Samma som ovan fast med fötter och ben ihop
6. Samma som ovan fast med knäna uppdragna mot bröstet