

Några uppvärmningsövningar

1. Stå upp med benen höftbrett isär. Börja att vrida överkroppen åt vänster när du andas in och åt höger när du andas ut. Armarna hänger löst och bara följer med i rörelsen, helt avslappnade. Fortsätt i 1- 3 minuter. Gå direkt till övning nr 2.

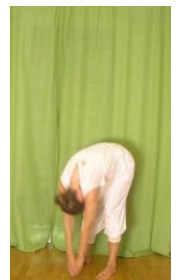


2. Gör samma övning som i nr 1 men att du för upp armarna i en kontrollerad rörelse. När du vrider åt vänster för du ut vänster arm rakt ut åt sidan och höger arm i samma riktning över bröstet. Åt höger för du höger arm rakt utåt och vänster arm åt samma riktning över bröstet. Ta ut rörelsen så mycket som möjligt. Fortsätt i 1-3 minuter. Stanna upp i mitten, gör ett rotlås. Vila stående med armarna ned längs sidorna.



3. **Mirakelböj.** Ställ dig upp, kroka tummarna i varandra, sträck armarna rakt upp, överarmarna rör vid öronen. Andas in och böj dig bakåt, pressa fram höfterna, andas ut och böj ner framåt, sträva att händerna rör vid golvet. Fortsätt i ett lugnt tempo under 1-3 minuter. Avsluta med att stanna med händerna nere vid fötterna, gå direkt till nästa övning.

Sträcker fram- o baksida, ischiasnerv, hjärnan



4. Med händerna nere vid fötterna, benen lite lätt böjda om det behövs, ta tag med händerna om armbågarna och häng tungt över benen i den här ställningen. Andas långa djupa andetag. 1-3 minuter. För att avsluta, andas in och rulla försiktigt upp med ryggen igen, kota för kota. Vila på rygg.

