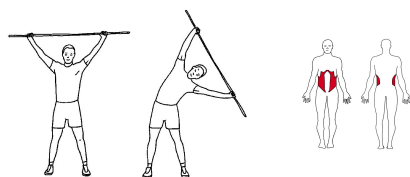
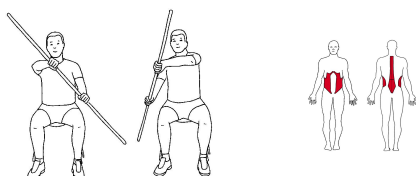


Rörlighet är så viktigt så glöm inte den.  
kan ni köra varje dag..



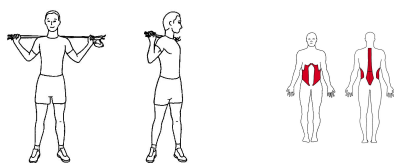
### 1. Sidoböj

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stången i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida.



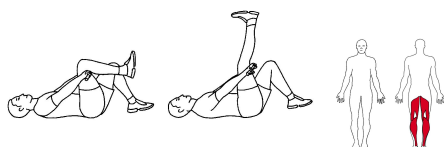
### 2. Paddling med pinne/käpp

Sitt på en stol med en pinne i händerna med brett grepp. Ta ett paddeltag med pinnen på varannan sida av kroppen.



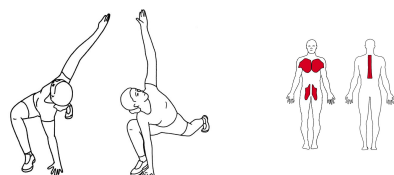
### 3. Uppvärmning: rotationsövning 1

Stå med rak rygg och ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Håll stavarna bakom huvudet så att de vilar på axlarna. Spänn lätt i mag- och ryggmuskulaturen. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida utan att flytta fötterna.



### 4. Töjning av baksida lår med pinne/käpp

Ligg på rygg på en matta. Benet som vilar kna vara böjt eller rakt. Det benet som ska töjas hålls böjt och stabiliseras med pinne i knävecket. Rör underbenet på det aktiva benet upp mot taket så att du känner att det drar åt i baksidan av låret och vaden. Släpp ner benet något igen genom att böja och sträck sedan uppåt igen, repetera.



### 5. Spiderman med rotation

Ställ dig i armhåvningsposition och placera den ena foten utanför handen. Roter i överkroppen mot den främre benet och sträck samtidigt armen upp mot taket, växla sidan/armen.

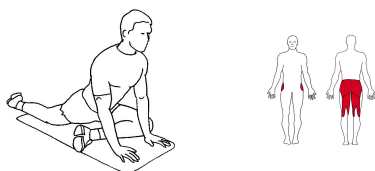


### 6. Berg ställning (Parvatasana)

Stå i firstående utgångsläge på alla fyra med händerna placerade direkt under axlarna (vertikala, raka armar) och knän placerade direkt under varje höft (vertikal lår). Ha lång rak rygg och nacke / huvud som förlängning av resten av ryggen.

Nu sätter du tårna i mattan, lyfter knäna upp från mattan och sträcka ut i knäna så långt som möjligt. Lyft din bak upp mot taket och sikta samtidigt att få hälar så nära golvet som möjligt. Skjut dig väl in i ställningen med hjälp av dina händer och stå med lång, rak rygg - tänka på att ha en lätt böj i ländryggen. Huvudet är fortfarande i en naturlig förlängning av resten av ryggen.

Ta lugna djupa andetag med näsan och stanna i positionen i mellan 20 och 60 sekunder innan du går ner lugnt igen på alla fyra.



### 7. Säte 3

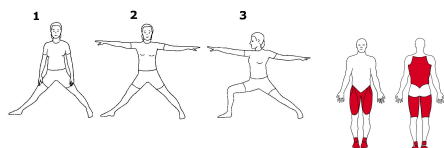
Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.



### 8. Mage

Ligg på mage och lyft överkroppen från golvet. Låt höften hänga ner mot golvet så att du känner att det sträcker i magmuskulaturen. Håll i 30 sek.





### 9. Krigar position 2 (virabradasana 2)

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 hålls 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 ur positionen. Upprepa till den andra sidan.

