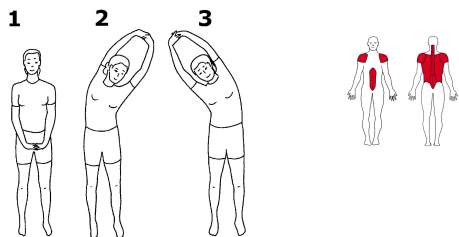
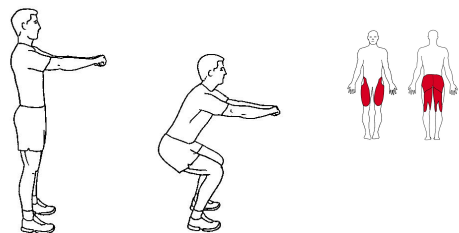


Fine øvelser når du trenger et "friminutt". Øvelsene kan gjøres daglig.



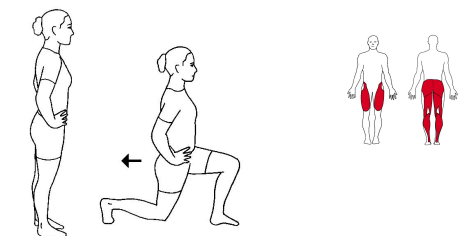
1. Palmen, svingende palme

Stå med bena litt fra hverandre. Tærne peker framover. Fold hendene og vend de slik at håndflatene vender ned. Pust inn - strekk armene/håndflatene opp mot taket. Pust ut - skyv deg over til siden. Pust inn - strekk deg opp igjen. Pust ut - skyv deg over til den andre siden. Pust inn - strekk deg opp. Pust ut - og senk armene ned. Gjenta hele øvelsen x3.



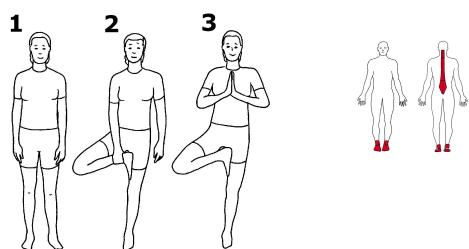
2. Knebøy 1

Stå med bena litt fra hverandre. Tærne peker frem. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og kom rolig opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Gjenta x5.



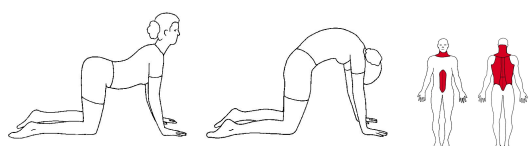
3. Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover, hælen er løftet fra gulvet og kneet skyves litt ned mot gulvet. Kom tilbake til utgangsstillingen. Bytt ben. Gjenta x5.



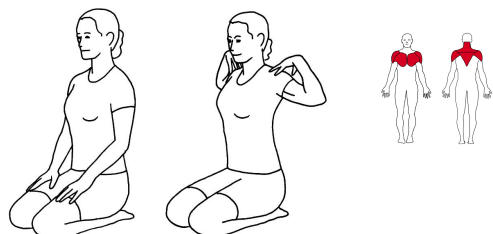
4. Treet

Stå med bena samlet. Tærne peker framover. Pust inn - bøy høyre kne. Sett høyre fotsåle på innsiden av venstre kne ankel eller lår. Pust ut - sett håndflatene mot hverandre foran brystkassa. Hold brystbenet løftet, og ha fokus på et punkt foran deg. Hold stillingen i 5 pust (1 pust = innpust og utpust). Bytt ben.



5. Katten

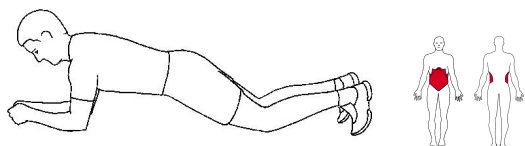
Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Pust inn - svai ryggen og se opp. Pust ut - krum ryggen og se mot navlen. Gjenta x3.



6. Skulderrulling 2 (Skandha Chakra 2)

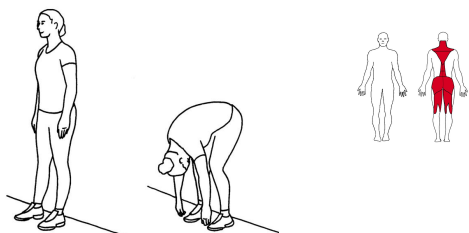
Sitt på en stol eller på gulvet. Sitt med lang, rett rygg og med ansiktet vendt rett frem med haken litt inn. Plasser fingertuppene oppå hver sin skulder. Pust inn - løft albue frem og opp. Pust ut - slipp skuldrene ut til siden og ned. Nesen peker frem gjennom hele øvelsen. Gjenta x3.





7. Planken på knær og albuer

Ligg på en matte. Støtt deg på albuen og knærne. Hold ryggen rett som en planke under hele øvelsen. Hold øvelsen i 5 pust. Gjenta.



8. Avspenning m/hengende overkropp

Stå oppreist og len rygg og hofter mot veggen/ Eller sitt på en stol. Kjenn at du har vekten fordelt på hele fotsålen. Pust inn. Pust ut - rull overkroppen ned mot gulvet. Hold stillingen i 5 pust. Pust inn - rull rolig opp til utgangstillingen. Pust ut - rull litt på skuldrene og fortsett arbeidsdagen din :-)

