
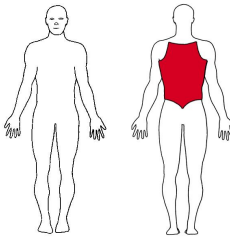
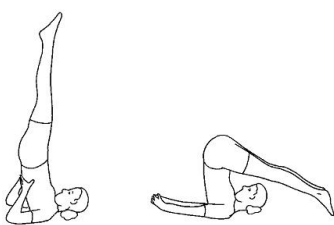
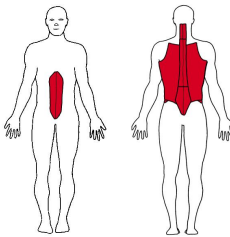

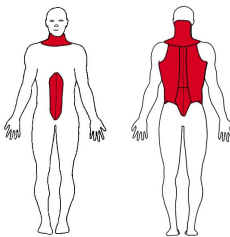
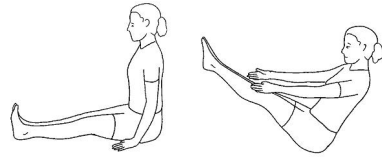
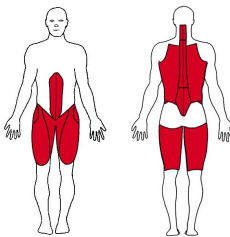

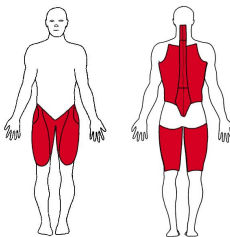

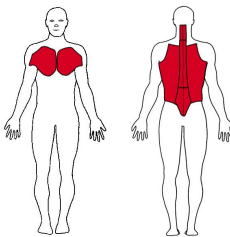


Yoga program: Utför varje övning i ca 1.5 - 2 minuter

Vill du se video av övningen klicka på den blå texten till vänster

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - <a href="#">Barnets position</a> (Balasana)				Utgångsposition: Sitt på hälar. "ingång": Andas ut- luta dig framåt så att pannan/huvudet ligger mot golvet. Armarna ligger längs sidorna av kroppen. Fokus: Baken har kontakt mot hälar. Fokusera på andningen. Släpp alla spänningar i kroppen, slappna av i nacken. "utgång": Andas in- rulla försiktigt upp till sittande. Positionen kan hållas en stund.  Stimulerar blodtillförsel till hjärnan och hjärtat.
2 - <a href="#">Plogen</a> (Halasana)				Utgångsposition: "Axelstående". "ingång": Andas ut- sänk fötterna samlade och med en kontrollerad rörelse ner mot golvet (behöver inte föras helt ner till golvet), bakom huvudet. Böj eventuellt knäna något. Låt överkroppen vara mest möjlig lodrätt. Om fötterna når ner till golvet, så knyt händerna bakom ryggen. Om fötterna är över golvet, så stötta ryggen med händerna. Fokus: lång rygg, om händerna är plasserade mot ryggen så kan de användas till stöd i längdriktningen. Om händerna är sträckta bakom ryggen så lyft baksidan av lären och sittbenen, och pressa
3 - <a href="#">Katten</a>				Utgångsposition: Stå på alla fyra med parallella lår och armarna rakt ner från axlarna. Skulderbladen hålles in mot ryggen och nacken ska vara lång. "ingång": Andas in- svanka i ryggen och se upp. Andas ut- runda ryggen och se mot naveln. Upprepa 5-10 gånger. Fokus: Fokusera på rörelsen i ryggraden, svanka också i bröstryggen. "utgång": Kom tillbaka till barnet- sitt på hälar och lägg pannan/huvudet mot golvet, armarna ligger längs sidorna av kroppen. Rulla därefter försiktigt upp i sittande.
4 - <a href="#">Båten</a> (navasana)				Utgångsposition: Sitt på golvet med bena framåt, rak överkropp. "ingång": Andas in- Böj knäna och balansera på baken. Andas ut- sträck ut benen och sträck armarna framåt så att de är parallella med golvet. Handflatorna ska peka mot varandra. Håll positionen i 5 andetag eller mer. Fokus: Behåll sträckningen i överkroppen. Korsryggen ska vara lång och rak, bröstkorget öppet. Armarna är sträckta framåt. "utgång": Andas ut- kom ner i sittande igen. Upprepa 2-4 gånger.
5 - <a href="#">Bredvinkel</a> <a href="#">fråmåtböjning</a> (Upavistha konasana)				Utgångsposition: Sitt med bena samlade och sträckta framför dig. "ingång": Separera benen så att det blir ca 90 graders vinkel mellan benen. Lyft eventuellt bäckenet upp och framåt så att vinkeln ökas. Rotera lären utåt så att knäna pekar upp mot taket. Sträck ut genom hälar. Andas in- förläng ryggen från underlaget. Andas ut- böj dig framåt i höfterna, armarna plasseras i golvet framför dig. Fokus: Sitt med bäckenet i neutralposition (sittbenen i underlaget) så att du kan sträcka ryggen rakt upp från bäckenet. Förläng ryggraden. Håll
6 - <a href="#">Kobra</a> (Bhujangasana)				Utgångsposition: Ligg på mage med bena ihop, pannan i golvet, handflatorna i brösthöjd och armbågarna in till kroppen. "ingång": Andas in- lyft huvudet, bröstet och översta delen av ryggen, men låt naveln vara kvar i golvet. Håll positionen i 5 andetag eller mer. Fokus: Använd ryggmuskulerna, pressa skulderbladen neråt och bröstet fram. Slappna av så mycket som möjligt i rumpan. "utgång": Andas ut- kom ner. Upprepa 2 gånger.



[See video of your exercises](#)