

YOGGA

SOMMER

ja tak...

Vil du helt ned i gear og samtidig holde kroppen stærk og smidig, så er yoga genial sommertræning, som du kan lave, uanset hvor du holder ferie. Pak tasken med 5 fantastiske øvelser, som giver ro i hovedet og energi i kroppen.

AF Else Marie Lehman Foto Jump



1. SIDDENDE TVIST AF RYGGEN

→ **Bonus:** Forbedrer ryggens fleksibilitet. Masserer organerne og er god for fordøjelsen.

→ **Sådan gør du:** Sid med ret ryg og benene strakt lige frem foran dig. Bøj venstre ben, kryds det over det højre, og placer venstre fod på ydersiden af højre knæ. Roter overkroppen mod venstre, og læg højre arm på ydersiden af venstre ben. Placer samtidig din venstre hånd i underlaget bag overkroppen som støtte. Hold ryggen lang og rank i rotationen.

På hver indånding forlænger du rygsøjlen en smule yderligere. På hver udånding søger du lidt dybere ind i rotationen.

→ **Antal:** Bliv i stillingen 5-8 åndinger. Kom tilbage til center på en udånding, og stræk venstre ben ud. Gentag stillingen til den modsatte side.

2. HUNDEN, DER KIGGER OP

→ **Bonus:** Styrker ryg og ben. Fremmer ryggenes fleksibilitet og åbner brystet.

→ **Sådan gør du:** Lig på maven med benene strakt lige bagud og fodryggene i jorden. Placer hænderne under skuldrene, og spred fingrene, så du har en god kontakt med underlaget. På en indånding strækker

du armene og løfter overkroppen op. Gør nakken lang, og ret blikket frem. Spænd op i ben og balder for at beskytte ryggen. Kender du stillingen i forvejen, kan du løfte knæene en smule fra underlaget.

→ **Antal:** Hold stillingen i 5-8 åndinger. Sænk derefter kroppen ned til en maveliggende stilling.



3. BUEN

→ **Bonus:** Strækker forsiden af kroppen, åbner skulderområdet og styrker ryg og balder.

→ **Sådan gør du:** Lig på maven med armene ud til siden. Derfra bøjer du knæene og fører hælene bagud mod balderne.

Tag fat med hænderne om anklene. På en

indånding løfter du brystet fra underlaget. På en udånding skubber du hælene væk fra balderne, som om du forsøger at strække benene ud. For at beskytte din lænd skal lårene blive i underlaget.

→ **Antal:** Bliv i stillingen i 5-8 åndinger. På en udånding sænker du kroppen tilbage til udgangsstillingen.



4. FISKEN

→ **Bonus:** Styrker nakke- og skuldermusklerne. Udvider brystet og giver plads til en dybere vejtrækning.

→ **Sådan gør du:** Lig på ryggen med benene strakt frem foran dig. Læg hænderne under balderne med håndfladerne nedad. Hold albuerne tæt ind mod kroppen. Støt på underarmene, og løft brystet op. Bøj

hovedet bagover, og lad toppen hvile i underlaget. Vægten ligger på armene, ikke på hovedet. Hold brystbenet løftet, imens du trækker vejret roligt og kontrolleret.

→ **Antal:** Bliv i stillingen i 5-10 åndinger. På en indånding løfter du hovedet tilbage, og på en udånding sænker du også overkroppen tilbage til udgangsstillingen.



5. DANSEREN

→ **Bonus:** Styrker ben og fødder. Strækker og åbner skuldre og hofter. Gavner balancen og virker beroligende.

→ **Sådan gør du:** Start stående i Bjergstillingen med samlede ben og storetæer. Armene ned langs siden. Løft venstre ben, og tag fat om anklen med venstre hånd. Læn samtidig overkroppen let frem, og løft balderne op. Stræk højre arm opad på en udånding, og løft samtidig brystet. Åbn bryst, skuldre og hofter. Mærk et stræk på især forsiden af det løftede ben.

→ **Antal:** Hold stillingen i 5 åndinger. På en indånding løfter du overkroppen tilbage, sænker benet og kommer tilbage til Bjergstillingen. Gentag derefter til den anden side.

