

Stræk

Hold hvert stræk i minimum 30 sekunder.

- Yoga hundestræk
- Psoas (hoftebøjer) hhv højre og venstre
- Forside lår hhv højre og venstre
- Yoga universal stræk hhv højre og venstre
- Inderlår i siddende
- Nakkeudspænding hhv højre og venstre

Yoga hundestræk



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på hænder og tæer.
2. Skub fra med hænderne.
3. Pres hælene ned mod gulvet.
4. Pres brystkassen i retning mod lårene.
5. Strækket skal kunne mærkes på bagsiden af kroppen. De fleste mærker det mest i lægmusklerne.

Psoas (hoftebøjer)



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå med det ene knæ og den anden fod i måtten foran dig.
2. Hold en vinkel på 90 gr i det forreste knæ og hofte.
3. Forestil dig at du har en hale og træk nu halen ind mellem benene, så du runder over lænden.
4. Pres hoften frem.
5. Bøj lidt fremad i overkroppen.
6. Strækket skal kunne mærkes på forsiden af hoften på det ben, du står på.



Forside lår



Sådan udfører du øvelsen:

1. Lig på maven og træk den ene fod ind til bagdelen.
2. Strækket skal kunne mærkes på forsiden af låret.
3. Gør øvelsen svære ved at klemme ballerne sammen.

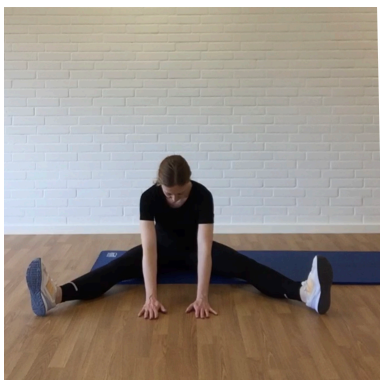
Yoga universal stræk



Sådan udfører du øvelsen:

1. Lig på ryggen. Stræk det ene ben og sæt den anden fod på det strakte knæ.
2. Træk det bøjede ben ind over kroppen og tip om på siden.
3. Stræk den øverste arm op mod loftet. Herfra bevæger du den skråt opad og ned.
4. Du skal være i en lige linje fra det bøjede knæ til hænder.
5. Strækket skal kunne mærkes i brystmusklen, lænd og/eller balle.

Inderlår i siddende



Sådan udfører du øvelsen:

1. Sid med sprede ben.
2. Læn dig fremad i overkroppen, indtil du mærker et stræk på indersiden af lårene.



Nakkeudspænding



Sådan udfører du øvelsen:

1. Læg hovedet til den ene side mens du presser modsatte skulder og arm nedad.
2. Strækket skal mærkes på den side af nakken som forlænges.
3. Hvis du drejer næsen lidt ned mod skulderen, vil strækket kunne mærkes lidt længere bagtil i nakken.

