

YogaMat



NO: Øvelser

Det finnes mange ulike former for yoga, fra de mer fysisk utfordrende til de roligere. Felles for dem alle er at Yoga forener kropp og sinn og har fokus på å være tilstede i øyeblikket.

SE: Övningar

Det finns många olika former av yoga, allt från fysiskt utmanande till lugnare varianter. Gemensamt för dem alla är att yoga förenar kropp och själ och fokuserar på att vara närvarande i ögonblicket.

DK: Øvelser

Det findes mange forskellige former for yoga fra de mere fysisk udfordrende til de mere rolige. Fælles for dem alle er, at yoga forener krop og sind og har fokus på at være til stede i nuet.



NO: Solhilsen

Start i fjellstilling. Pust inn, samle hendene over hodet. Pust ut, slipp overkroppen og armene fram. Pust inn, åpne brystet og rett ut i ryggen. Pust ut, bøy i knærne og sett hendene på utsiden av føttene. Gå tilbake til "planken". Pust inn, bøy i armene, senk brystet mot underlaget, legg magen ned på gulvet. Pust ut, åpne brystet, strekk armene og løft overkroppen. Vekt på hender og vrister. Pust ut, skyv baken opp slik at kroppen har formen som en pyramide. Skyv ut fra armene, søk med hælene mot gulvet og hold ryggraden så rett som mulig. Ta fem dype inn- og utpust. Pust inn, gå frem mellom hendene dine. Pust ut, bøy overkroppen frem og slapp av i ryggmusklene. Pust inn, kom hele veien opp med overkroppen og samle hendene over hodet. Senk armene og avslutt i fjellstilling.

SE: Solhalsning

Börja i bergsställningen. Andas in, samla händerna över huvudet. Andas ut, släpp fram överkroppen och armarna. Andas in, öppna bröstkorgen och sträck på ryggen. Andas ut, böj på knäna och placera händerna på utsidan av fötterna. Gå tillbaka till "planken". Andas in, böj på armarna, sänk ner bröstet mot underlaget, lägg magen på golvet. Andas ut, öppna bröstkorgen, sträck på armarna och lyft överkroppen. Vikten ska ligga på händer och vrister. Andas ut, skjut upp rumpan så att kroppen får samma form som en pyramid. Skjut ut från armarna, tryck ner hämlarna mot golvet och håll ryggraden så rak som möjligt. Ta fem djupa in- och utandningar. Andas in, gå fram mellan dina händer. Andas ut, böj överkroppen framåt och slappna av ryggmusklerna. Andas in, rätta upp hela överkroppen och samla händerna över huvudet. Sänk armarna och avsluta i bergsställningen.

DK: Solhilsen

Start i bjergstilling. Ånd ind, saml hænderne over hovedet. Ånd ud, bøj overkroppen og armene. Ånd ind, åbn brystet og ret ryggen. Ånd ud, bøj i knæene og placer hænderne på ydersiden af fødderne. Gå tilbage til "planken". Ånd ind, bøj armene, sænk brystet ned mod underlaget til maven rører gulvet. Ånd ud, åbn brystet, stræk armene og løft overkroppen. Vægten skal være på hænder og vrister. Ånd ud, skub enden opad, så kroppen har form som en pyramide. Skub ud fra armene, lad hælene søge mod gulvet og hold ryggraden så lige som muligt. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Ånd ind og gå frem til fødderne er placeret mellem hænderne. Ånd ud, bøj overkroppen frem og slap af i rygmusklerne. Ånd ind, kom hele vejen op med overkroppen og saml hænderne over hovedet. Sænk armene og afslut i bjergstilling.



NO: Kriger 1

Start i fjellstilling. Pust inn, sett den ene foten langt tilbake. Vend tærne på denne 15 grader utover. Bøy fremre kne i 90 grader, her skal tærne peke rett frem. Pust ut, rett opp i overkroppen. Pust inn, løft armene rett opp over hodet. Press din bakre fot ned i gulvet for å fordele vekten likt på begge bena. Hold blikket festet på fingrene. Ta fem dype inn- og utpust. Skyv så fra med det bakerste benet, og bytt ben.

SE: Krigaren 1

Börja i bergställningen. Andas in, placera den ena foten långt bakåt. Vrid tårna på denna fot 15 grader utåt. Böj det främre knäet i 90 grader med tårna pekande rakt framåt. Andas ut, räta upp överkroppen. Andas in, lyft armarna rakt upp ovanför huvudet. Pressa ner din bakre fot i golvet för att fördela vikten jämnt på båda benen. Håll blicken fäst på fingrarna. Ta fem djupa in- och utandningar. Skjut därefter ifrån med det bakre benet, och byt ben.

DK: Kriger 1

Start i bjergstilling. Ånd ind, sæt den ene fod langt tilbage. Vend foden så tærne peger udad i en vinkel på 15 grader. Bøj forreste knæ 90 grader, her skal tærne pege lige frem. Ånd ud, ret overkroppen op. Ånd ind, løft armene lige op over hovedet. Pres din bagerste fod ned i gulvet for at fordele vægten ligeligt på begge ben. Hold blikket rettet mod fingrene. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Skub så fra med det bagerste ben, og skift ben.



NO: Kriger 2

Start i fjellstilling. Pust inn, sett det ene benet langt tilbake, armene ut til siden. Vri tærne på den bakerste foten 90 grader utover, tærne på den fremste foten peker rett frem. Hofta har samme retning som tærne på den bakerste foten. Pust ut, bøy fremre kne slik at det kommer rett over hælen. Se mot fremste arm. Pust inn, strekk kneet på det bakre benet. Ta fem dype inn- og utpust. Skyv så fra med det bakerste benet, og bytt ben.

SE: Krigaren 2

Start i bjergstilling. Ånd ind, sæt den ene fod langt tilbage. Vend foden så tærne peger udad i en vinkel på 15 grader. Bøj forreste knæ 90 grader, her skal tærne pege lige frem. Ånd ud, ret overkroppen op. Ånd ind, løft armene lige op over hovedet, pres håndfladerne sammen. Pres din bagerste fod ned i gulvet for at fordele vægten ligeligt på begge ben. Hold blikket rettet mod fingrene. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Skub så fra med det bagerste ben, og skift ben.

DK: Kriger 2

Start i bjergstilling. Ånd ind, sæt det ene ben langt tilbage, armene ud til siden. Vend den bagerste fod så tærne peger udad i en vinkel på 90 grader, mens tærne på den forreste fod peger lige frem. Hoften peger i samme retning som tærne på den bakerste fod. Ånd ud, bøj forreste knæ så det er placeret lige over hælen. Kig i retning af forreste arm. Ånd ind, stræk knæet på det bagerste ben. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Skub så fra med det bagerste ben, og skift ben.





NO: Triangel

Gå ut i en bredbent lateral stilling med tærne rett frem. Armene ut til siden. Pust inn, vri den ene foten utover 90 grader. Pust ut idet du bøyer overkroppen til samme side. Gå så langt ned du kan uten å knekke fremover i hofta. Plasser høyre hånd på leggen eller foten. Pust inn, strekk venstre arm opp mot taket og se på hånden. Vri brystet bakover mot taket. Kjenn at du blir så lang som mulig fra den ene hånden, gjennom brystet og ut i den andre hånden. Ta fem dype inn- og utpust. Kom så rolig opp, gjør hele prosessen til andre siden.

SE: Triangeln

Börja i en bredbent sidoställning med tårna rakt framåt. Armarna utsträckta åt sidorna. Andas in, vrid den ena foten utåt 90 grader. Andas ut medan du böjer överkroppen åt samma håll. Gå ner så långt du kan utan att höften tippa framåt. Placera höger hand på vaden eller foten. Andas in, sträck upp vänster arm mot taket och titta på handen. Vrid bröstet bakåt mot taket. Känn att du blir så lång som möjligt från den ena handen, genom bröstet och ut i den andra handen. Ta fem djupa in- och utandningar. Råta därefter långsamt på dig, och gör om hela processen för andra sidan.

DK: Trekanten

Gå ud i en bredstående sidevendt stilling med fødderne pegende lige frem. Armene ud til siden. Ånd ind, drej den ene fod 90 grader udad. Ånd ud idet du bøjer overkroppen til samme side. Gå så langt ned du kan uden at bøje fremover i hoften. Placer højre hånd på læggen eller foden. Ånd ind, stræk venstre arm op mod loftet og se på hånden. Drej brystet bagover mod loftet. Mærk at du bliver så lang som muligt fra den ene hånd gennem brystet og ud i den anden hånd. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Kom så roligt op og gentag hele processen til den anden side.



NO:

Stående fremoverbøy med rotasjon

Gå ut i en bredbent lateral stilling, med tærne rett frem. Pust inn, plasser hendene på hofta. Pust ut, bøy fremover fra hoftene med rett rygg og løftet bryst. Plasser hendene på gulvet. Støtt eventuelt hendene på bena eller bøy litt i knærne. Bøy hodet ned mot gulvet. Pust inn, ta høyre hånd på venstre fot. Strekk venstre arm rett opp mot taket, roter overkroppen og se etter armen, fest blikket på fingrene. Ta fem dype inn- og utpust. Senk armen og gå rolig ut av rotasjonen. Gjenta til andre siden. Kom tilbake til utgangsposisjon på samme måte som du kom ned.

SE:

Stående framåtbøying med rotation

Börja i en bredbent sidoställning med tårna rakt framåt. Andas in, placera händerna på höfterna. Andas ut, böj dig framåt från höfterna med rak rygg och höjt bröst. Placera händerna på golvet. Stöd eventuellt händerna på benen eller böj lite på knäna. Böj ner huvudet mot golvet. Andas in, håll höger hand på vänster fot. Sträck vänster arm rakt upp mot taket, vrid överkroppen och titta längs med armen, fäst blicken på fingrarna. Ta fem djupa in- och utandningar. Sänk armen och avsluta långsamt den roterande rörelsen. Upprepa för andra sidan. Återgå till utgångspositionen på samma sätt som du kom ner.

DK:

Stående fremoverbøjet stræk med rotation

Gå ud i bredstående sidevendt position med fødderne pegende lige frem. Ånd ind, placer hænderne på hoften. Ånd ud, bøj fremover fra hoften med lige ryg og løftet bryst. Placer hænderne på gulvet. Støt eventuelt hænderne på benene eller bøj lidt i knæene. Bøj hovedet ned mod gulvet. Ånd ind, sæt højre hånd på venstre fod. Stræk venstre arm lige op mod loftet, rotér i overkroppen og kig efter armen med blikket rettet mod fingrene. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Sænk armen og bevæg dig roligt ud af rotationen. Gentag til den anden side. Kom tilbage til udgangspositionen på samme måde som du kom ned.



NO: Treet

Stå i fjellstilling. Pust inn, plasser høyre fot så høyt opp på innsiden av venstre lår som mulig. Pust ut, skyv høyre kne ut til siden, hold hoftene parallelle. Pust inn, samle hendene foran brystet og løft brystkassen. Pust ut, åpne brystkassen. Om du føler deg trygg, før gjerne hendene samlet over hodet. Fokuser på et punkt foran deg, kjenn kontakten med fotsålen i gulvet. Ta fem dype inn- og utpust. Sett ned foten og bytt side.

SE: Trädet

Börja i bergsställningen. Andas in, placera höger fot så högt upp på insidan av vänster lår som möjligt. Andas ut, skjut ut höger knä åt sidan, håll höfterna parallella. Andas in, samla händerna framför bröstet och höj bröstkorgen. Andas ut, öppna upp bröstkorgen. Om du känner dig trygg, för gärna händerna samlade över huvudet. Fokusera på en punkt framför dig, känn kontakten med fotsulan i golvet. Ta fem djupa in- och utandningar. Sätt ner foten och byt sida.

DK: Træet

Start i bjergstilling. Ånd ind, placer højre fod så højt oppe på indersiden af venstre lår som muligt. Ånd ud, skub højre knæ ud til siden, hold hofterne parallelt. Ånd ind, saml hænderne foran brystet og løft brystkassen. Ånd ud, åbn brystkassen. Hvis du føler dig tryk, kan du føre hænderne samlet over hovedet. Fokuser på et punkt foran dig, mærk kontakten med fodsålen i gulvet. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Sæt foden ned og skift side.



NO: Sittende rotasjon

Sitt med rett rygg og bena strukket ut foran deg. Pust inn, bøy høyre kne slik at det peker oppover. Pust ut, plasser høyre fot så tett som mulig inntil høyre rumpeballe. Pust inn, legg venstre arm rundt høyre kne og vri deg forsiktig til høyre mens du holder ryggraden rett og nakken avslappet. Pust ut, plasser høyre hånd på gulvet bak deg. Pust inn, løft brystkassen. Pust ut, vri deg lengre mot høyre og fest blikket over høyre skulder. Slapp av i skuldrene, fleks venstre fot og press baksiden av venstre kne i gulvet. Ta fem dype inn- og utpust. Løs rolig opp og gjør samme på motsatt side.

SE: Sittande rotation

Sitt med rak rygg og benen utsträckta framför dig. Andas in, böj höger knä så att det pekar uppåt. Andas ut, placera höger fot så nära höger skinka som möjligt. Andas in, lägg vänster arm runt höger knä och vrid dig försiktigt åt höger medan du håller ryggraden rak och nacken avslappnad. Andas ut, placera höger hand på golvet bakom dig. Andas in, höj bröstkorgen. Andas ut, vrid dig längre åt höger och fäst blicken över höger axel. Slappna av i axlarna, flexa vänster fot och pressa baksidan av vänster knä mot golvet. Ta fem djupa in- och utandningar. Løs långsamt upp ställningen och gör likadant på motsatt sida.

DK: Siddende rotation

Sid med lige ryg og benene strakt ud foran dig. Ånd ind, bøj højre knæ så det vender opad. Ånd ud, placer højre fod så tæt på højre balde som muligt. Ånd ind, læg venstre arm rundt om højre knæ og drej forsigtigt til højre, mens du holder ryggraden lige og slapper af i nakken. Ånd ud, placer højre hånd på gulvet bag dig. Ånd ind, løft brystkassen. Ånd ud, drej dig længere mod højre og hold blikket fæstnet over højre skulder. Slap af i skuldrene, fleks venstre fod og pres bagsiden af venstre knæ i gulvet. Tag fem dybe ind- og udåndinger. Løsn roligt, og gør det samme til den modsatte side.



NO: Opp-ned øvelse

Ligg på ryggen med bena strukket ut og hendene ned langs siden. Pust ut, bøy knærne, sett føttene i gulvet. Pust ut, få korsryggen i gulvet og trekk skuldrene tilbake. Pust inn, plasser hendene under hoftene og løft rumpa fra gulvet. Knærne mot panna og vekt på hender og albuer. Ta noen dype pust inn i brystet og kjenn om du er komfortabel før du eventuelt strekker beina og tærne opp mot taket i en loddrett linje. Bøy haken innover til den berører brystet. Ta 10-20 dype pust inn- og ut. Kom så rolig ned igjen samme vei.

SE: Upp-ner-övning

Ligg på rygg med benen utsträckta och händerna längs sidorna. Andas ut, böj på knäna, sätt fötterna i golvet. Andas ut, håll korsryggen mot golvet och dra tillbaka axlarna. Andas in, placera händerna under höfterna och lyft upp rumpan från golvet. Knäna mot pannan och vikten på händer och armbågar. Andas in djupt några gånger och känn efter att det känns bra innan du eventuellt sträcker upp benen och tårna mot taket i en lodrät linje. Böj hakan inåt tills den vidrör bröstet. Ta 10-20 djupa in- och utandningar. Sänk därefter ner dig sakta igen samma väg.

DK: Op-ned-øvelse

Lig på ryggen med strakte ben og hænderne ned langs siden. Ånd ud, bøj knæene, sæt fødderne i gulvet. Ånd ud, hold lænden i gulvet, og træk skuldrene tilbage. Ånd ind, placer hænderne under hoften, og løft enden fra gulvet. Knæene mod panden og vægten på hænder og albuer. Tag nogle dybe indåndinger i brystet og mærk om du føler dig tilpas, før du eventuelt strækker benene og tærne op mod loftet i en lodret linje. Bøj hagen indad, til den rører ved brystet. Tag 10-20 dybe ind- og udåndinger. Kom så langsomt ned igen samme vej.



Mylna Sport AS
Postboks 244,
3051 Mjøndalen, Norway
Tlf.: (+47) 32 27 27 00
Fax. (+47) 32 27 27 01
E-post: post@mylnasport.no
www.mylnasport.no

Mylna Sport AB
Box 181
566 24 Habo, Sweden
Tlf.: (+46) 36-452 70
Fax: (+46) 36-452 71
E-post: info@mylnasport.se
www.mylnasport.se

Mylna Sport Aps
København, Denmark
Tlf.: (+45) 70 26 18 60
E-post: info@mylnasport.no
www.mylnasport.dk

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport