

# Friskispressens träningsprogram

## Fokusera inåt



**Trädet** Stå stadigt på vänster fot. Placera högerfoten på vänstra lårrets insida. Knät pekar utåt. Fokusera på en punkt framför dig, för ihop handflatorna. Håll balansen och andas med djupa, lugna andetag. Sträck upp händerna över huvudet, fortfarande med handflatorna ihop. Känn sträckningen ända upp i fingertopparna. Håll kvar cirka 30 sekunder. Byt ben och upprepa.

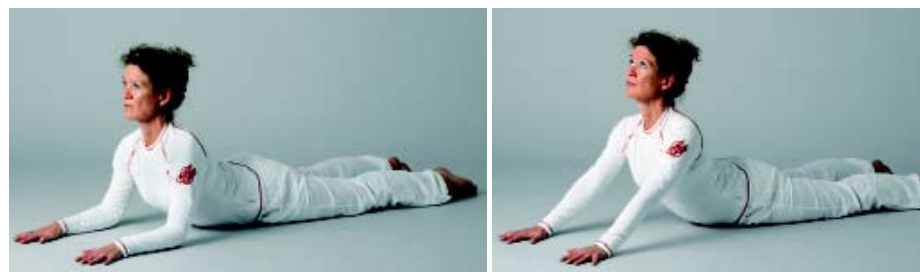
På yogaspråk kallas de olika positionerna asanas. Här är sex sköna övningar med andning, rörlighet, balans och styrka i fokus. Prova hemma, på stranden eller där du befinner dig i sommar.



**Ryggvridning** Sitt i lätt meditationsställning. Lägg upp händerna på axlarna med armbågarna rakt utåt och tummarna bakåt. Andas in och vrid mjukt åt vänster så långt det går. Upprepa åt höger och andas då ut. Gör vridningen nerifrån höften och låt huvudet följa med. Var noga med att behålla armarna i axelhöjd. Fortsätt vrida i 1–2 minuter.



**Palmen** Knäpp händerna framför kroppen och vänd handflatorna ifrån dig. Andas in och sträck armarna ovanför huvudet. Ställ dig så högt på tå du kan. Balansera samtidigt som du andas djupt och lugnt. Håll kvar 1–2 minuter.



**Lilla kobran** Ligg på mage med armarna sträckta rakt fram. Andas in och placera armarna så att armbågarna hamnar under axlarna. Händerna pekar framåt. Behåll höfterna i mattan när du rätar på armarna och pressar mjukt uppåt, bakåt. Titta upp. Andas, håll och gå mjukt tillbaka igen. Upprepa.



**Barnet** Sitt ner med rumpan mot hämlarna. Böj överkroppen så att pannan vilar mot mattan. Lägg armarna utmed kroppen med handflatorna vända uppåt. Slappna av, andas. Ligg kvar 1–2 minuter.



**Dödsstilla** Ligg på rygg. Låt fötterna falla utåt och lägg armarna en bit ut från kroppen med handflatorna mot taket. För in skulderna mot ryggraden och dra in hakan en aning så att du kan slappna av i nacke och hals. Slappna av i hela kroppen. Ligg kvar så länge du önskar.



Modeller: Alexander Bjerkland, F&S Jönköping,  
Ewa Skoglund, F&S Malmö och Barbro Gärdelöv, F&S Göteborg  
Källa: Friskis&Svettis utbildningsmaterial Foto: Fredrik Eriksson

DETTA TRÄNINGSPROGRAM PLUS ARTIKEL KAN DU HITTA I SIN HELHET I FRISKISPRESSEN NUMMER 4 2006.