



Abilica

YogaSet



NO:

Abilica YogaSet

Enkle hjelpemidler som utvider din rekkevidde i yogaøvelsene og gir mer utbytte av yogatreningen. Produktene hjelper deg til å nå vanskelige positurer og holde riktig posisjon. Stroppen fungerer som en forlengelse av armer eller ben for å beherske selv de mest krevende positurer, og er et godt hjelpemiddel ved strekking og tøying.

SE:

Abilica YogaSet

Enkla hjälpmedel som utökar din räckvidd i yogaövningarna och ger mer utbyte av yogaträningen. Produkterna hjälper dig att nå svåra ställningar och hålla kvar rätt position. Remmen fungerar som en förlängning av armar eller ben för att behärska även de mest krävande ställningar och är ett bra hjälpmedel vid stretchning och töjning.

DK:

Abilica YogaSet

Enkle hjælpemidler, som udvider din rækkevidde i yogaøvelserne og giver mere udbytte af yogatræningen. Produkterne hjælper dig med at nå de vanskelige stillinger og have den korrekte holdning. Stroppen fungerer som en forlængelse af arme eller ben, så du kan mestre selv de mest krevende arbejdsstillinger, og er en god hjælp under udstrækning og afspænding.

GB:

Abilica YogaSet

Simple aids to expand your range of yoga exercises and get more out of your yoga training. These products will help you achieve difficult poses with the right position. The strap acts as an extension of your arms or legs to master even the most advanced poses, and is a great help for stretching and binding.



NO: Uttanasana/Stående foroverbøy

Avstand mellom føtter er lik hoftebredde. Sett hendene i hoftene, strekk ryggssøylen lang. Pust ut, bøy deg fremover og ned. Tyngden er på tå-ballen, helen og tærne hviler i gulvet. Knærne har en liten bøy eller er rette. Sittebena skyves oppover. Ryggen forlenges og skuldrene trekkes opp mot skulderbladene og sittebena. Nakken forlenges og hode slippes. Hendene settes på hver sin kloss i skulderbreddes avstand. Klossene er satt i den høyden du trenger for å kunne holde hele håndflaten mot den. Lik vekt i hender som føtter.

Varighet: Fem dype lange pust eller flere.

Hensikten med øvelsen: Strekker og forlenger legg, baksida lår, rygg og nakke.

SE: Uttanasana/Stående framåtböj

Avståndet mellan fötterna är samma som höftbredden. Sätt händerna på höfterna, sträck ryggraden. Andas ut, böj dig framåt och nedåt. Tyngden ska vara på trampdynan, hälen och tårna ska vila mot golvet. Knäna ska vara lätt böjda eller raka. Sittbenen skjuts uppåt. Ryggen förlängs och axlarna dras upp mot skulderbladen och sittbenen. Nacken förlängs och huvudet släpps ner. Sätt händerna på var sin kloss med en axelbredds avstånd. Klossarna är placerade på den höjd som du behöver för att kunna hålla hela handflatan mot den. Samma vikt i händerna som i fötterna.

Varaktighet: Fem djupa långa andetag eller flera.

Avsikten med övningen: Sträcker och förlänger vaderna, baksida lår, rygg och nacke.

DK: Uttanasana/Stående foroverbøj

Afstanden mellem fødderne skal være i hoftebredde. Sæt hænderne på hofterne, og stræk rygsøjlen lang. Pust ud, bøj dig fremad og ned. Tyngden er på tåballen, mens hæl og tæer hviler på gulvet. Knæene skal være svagt bøjedede eller strakte. Bækkenet skubbes opad. Ryggen forlænges, og skuldrene trækkes op mod skulderbladene og bækkenet. Stræk nakken, og lad hovedet falde. Placer hænderne på hver blok i skulderbreddes afstand. Klodserne er indstillet i den højde, du har brug for til at holde hele håndfladen imod. Hav lige vægt på hænder og fødder.

Varighed: Fem dybe, lange vejrtrækninger eller mere.

Hensikten med øvelsen: Strækker og forlænger ben, bagsiden af låret, ryg og nakke.

GB: Uttanasana/Standing forward bend

Place your feet as wide apart as your hips. Put your hands on your hips and stretch your spine. Breathe out, bend over and down. Rest your weight on the balls of your feet with your heels and toes resting on the floor. Knees can be bent slightly or straight. Lift your sitting bones upwards. Extend your spine, raise your shoulders towards your shoulder blades and hang your head. Place each hand on a block at shoulder width. Place the blocks at the height you need for your palm to rest comfortably on them. Share your weight equally between hands and feet.

Duration: Take five deep breaths or more.

Intention: Stretch and extend calves, backs of thighs, spine and neck.



NO: Utthita Trikonasana/Forlenget triangel

Ha ca en meter avstand mellom føttene. Bakre fot vendes 30 grader utover. Fremre fot peker rett frem. Pust inn, løft armer i skulder høyde og strekk de i hver sin retning. Pust ut, skyv overkroppen over fremre ben og bøy deg ned slik at underste arm settes på klossen som er på yttersiden av fremre fot i den høyden du trenger. Pust inn, roter øverste hofte bakover slik at det strekker i siden av overkropp. Pust ut, strekk øverste armen rett opp og den lager en linje med underste arm. Sett fra siden er kroppen i en linje.

Varighet: Fem pust på hver side

Hensikten med øvelsen: Åpner og strekker siden av overkroppen.

SE: Utthita Trikonasana/Förlängd triangel

Stå med ungefär en meters avstånd mellan fötterna. Den bakre foten ska vändas 30 grader utåt. Den främre foten ska peka rakt fram. Andas in, lyft armarna till skulderhöjd och sträck dem i var sin riktning. Andas ut, skjut överkroppen över de främre benen och böj dig ner så att den nedersta armen sätts på klossen som är på utsidan av den främre foten på den höjd som du behöver. Andas in, rotera den översta höften bakåt så att det sträcker i sidan av överkroppen. Andas ut, sträck den översta armen rakt upp så att den bildar en linje med den nedersta armen. Sett från sidan är kroppen i en linje.

Varaktighet: Fem andetag på varje sida.

Avsikten med övningen: Öppnar och sträcker sidan av överkroppen.

DK: Utthita Trikonasana/Forlænget trekant

Hav ca. en meters afstand mellem fødderne. Drej den bageste fod 30 grader ud. Lad den forreste fod pege lige frem. Træk vejret ind, løft armene i skulderhøjde, og stræk dem i hver sin retning. Pust ud, skyd overkroppen over det forreste ben, og bøj dig ned, så den nederste arm sættes på klodsen, som er på ydersiden af den forreste fod i den nødvendige højde. Træk vejret ind, drej øverste hofte bagud, så det strækker i siden af overkroppen. Pust ud, stræk den øverste arm helt ud, så den danner en linje med den nederste arm. Set fra siden udgør kroppen en lige linje.

Varighed: Fem vejrtrækninger på hver side.

Hensikten med øvelsen: Åbner og strækker siden af overkroppen.

GB: Utthita Trikonasana/Extended triangle

Place your feet about one meter apart. Turn your back foot 30 degrees outwards. Your front foot should point forwards. Breathe in, raise your arms to shoulder height and stretch them out in opposite directions. Breathe out, extend your upper body over the front leg and bend until your lower arm reaches the block positioned on the outside of your front foot at the height you require. Breathe in, rotate your upper hip backwards to stretch the side of your upper body. Breathe out, extend your upper arm fully in line with your lower arm. Your body should be in a straight line seen from the side.

Duration: Take five deep breaths or more.

Intention: Opens and stretches the side of the upper body.



NO: Utthita Parsvakonasana/Forlenget sidestreck

Bena langt fra hverandre. Bakre fot vendes 30 grader utover. Fremre fot peker rett frem. Pust inn, strekk armene i hver sin retning. Pust ut, bøy fremre kne i 90 grader. Pust inn, sett fremre arm på klossen som er på yttersiden av fremre fot. Pust ut, trekk skulderbladene sammen og skyv øvre arm langs hodet og forbi. Se inn mot hånden på øvre arm.

Varighet: Fem pust på hver side.

Hensikten med øvelsen: Strekker og forlenger siden av kroppen.

Styrker kjerne i kroppen, ben og armer.

SE: Utthita Parsvakonasana/Förlängd sidosträckning

Benen långt från varandra. Den bakre foten ska vändas 30 grader utåt. Den främre foten ska peka rakt fram. Andas in, sträck armarna i var sin riktning. Andas ut, böj det främre knäet i 90 grader. Andas in, sätt den främre armen på klossen som är på utsidan av den främre foten. Andas ut, dra samman skulderbladen och skjut den övre armen längs huvudet och förbi. Se in mot handen på den övre armen.

Varaktighet: Fem andetag på varje sida.

Avsikten med övningen: Sträcker och förlänger sidan av kroppen. Stärker kärnan i kroppen, ben och armar.

DK: Utthita Parsvakonasana/Forlænget sidestræk

Stå med benene langt fra hinanden. Drej den bageste fod 30 grader ud. Lad den forreste fod pege lige frem. Træk vejret ind, og stræk armene i hver sin retning. Pust ud, bøj det forreste knæ i 90 grader. Træk vejret ind, sæt den forreste arm på klodsen, som er på ydersiden af den forreste fod. Pust ud, træk skulderbladene sammen, og skyd den øverste arm op forbi hovedet. Se imod hånden på øverste arm.

Varighed: Fem vejrtrækninger på hver side.

Hensikten med øvelsen: Strækker og forlænger siden af kroppen. Styrker kernen i krop, ben og arme.

GB: Utthita Parsvakonasana/Extended side angle

Place your feet well apart. Turn your back foot 30 degrees outwards. Your front foot should point forwards. Breathe in, extend your arms in opposite directions. Breathe out, bend your front knee 90 degrees. Breathe in, place your front arm on the block which is positioned on the outside of your front foot. Breathe out, bring your shoulder blades together, extend your upper arm along and past your head. Look up towards the hand on your upper arm.

Duration: Take five breaths on each side.

Intention: Stretches and extends the side of the body. Strengthens the body core, legs and arms.





NO: Prasarita Padottanasana/Foroverbøyning med brede ben

Bena stelles i god avstand. Føttene peker litt innover slik at knærne skånes. Press tåballen og helen ned mot matten. Aktiviser leggene og lårene. Skyv halebenet ned mot gulvet. Sett hendene i hoftene. Pust inn, skyv brystbenet opp mot taket og forleng ryggsoylen. Pust ut, skyv brystbenet frem og ned. Sett hender på linje med føttene. Pust inn, rett ryggen og skyv brystbenet frem. Pust ut, skyv sitte bena opp, rygg forlenges ned og hodet settes på klossen i den høyden du trenger. Skyv skuldrene mot sittebenene.

Varighet: Fem pust.

Hensikten med øvelsen: Strekker bakside lår og forlenger rygg og nakke.

SE: Prasarita Padottanasana/Bredbent framåtbøying

Stå med benene brett isår. Føttene ska peke lite inåt så att knäna skånas. Pressa ner trampdynan och hälen mot mattan. Aktivera vaderna och låren. Skjut ner hälsen mot golvet. Sätt händerna på höfterna. Andas in, skjut upp bröstbenet mot taket och förläng ryggraden. Andas ut, skjut bröstbenet framåt och nedåt. Sätt händerna i linje med fötterna. Andas in, räta på ryggen och skjut fram bröstbenet. Andas ut, skjut upp sittbenen, ryggen förlängs nedåt och huvudet sätts på klossen på den höjd som du behöver. Skjut skuldrorna mot sittbenen.

Varaktighet: Fem andetag.

Avsikten med övningen: Sträcker baksida lår och förlänger rygg och nacke.

DK: Prasarita Padottanasana/Foroverbøjning med spredte ben

Benene stilles i god afstand. Fødderne skal pege let indad, så knæene skånes. Pres tåballen og hælen ned mod måtten. Aktiver læggene og lårene. Skyd halebenet ned mod gulvet. Sæt hænderne i hofterne. Træk vejret ind, skyd brystbenet op mod loftet, og forlæng rygsøjlen. Pust ud, skyd brystbenet frem og ned. Sæt hænderne på linje med fødderne. Træk vejret ind, ret ryggen, og skyd brystbenet frem. Pust ud, skyd lænden op, ryggen forlænges nedad, og hovedet placeres på klodsen i den nødvendige højde. Skyd skuldrene mod lænden.

Varighed: Fem vejrtrækninger.

Hensikten med øvelsen: Strækker baksiden af låret og forlænger ryg og nakke.

GB: Prasarita Padottanasana/Wide-legged standing forward bend

Stand with legs well apart. Your feet should point slightly inwards to protect your knees. Press the balls of your feet and heels onto the mat. Activates the calves and thighs. Release your tailbone towards the floor. Put your hands on your hips. Breathe in, push your breastbone towards the ceiling and extend your spine. Breathe out, push your breastbone forwards and outwards. Align your hands with your feet. Breathe in, straighten your spine and push your breastbone out. Breathe out, push your sitting bones up, extend your spine downwards and rest your head on the block at the height you require. Push your shoulders towards your sitting bones.

Duration: Take five breaths.

Intention: Stretches the backs of your thighs and extends your spine and neck.



NO: Parivrita Parsvakonasana/Omvendt side hjørne posisjon

Bena settes i god avstand til hverandre. Tærne peker fremover og bakre hel er oppe fra gulvet. Pust inn, strekk begge armer opp over hodet. Forleng ryggen. Pust ut, sett motsatt hånd av det fremre benet ned på klossen som er på innsiden av fremre fot. Pust inn, rett ryggen og skyv brystbenet frem og opp. Pust ut, roter fra navl og opp langs ryggsoylen mot samme side som det fremre benet. Øverste armen strekkes rett opp og er i linje med nedre arm. Blikket følger forbi fingrene på øverste arm.

Varighet: Fem pust på hver side.

Hensikten med øvelsen: Styrker kroppen, strekker i hoftene og langs ryggsoylen.

SE: Parivrita Parsvakonasana/Omvänd sidohörn position

Stå med benen brett isär. Tärna pekar framåt och den bakre hälen är uppe från golvet. Andas in, sträck upp armarna över huvudet. Förläng ryggen. Andas ut, sätt ner den motsatta handen mot det främre benet på klossen som är på insidan av den främre foten. Andas in, räta på ryggen och skjut fram och upp bröstbenet. Andas ut, rotera från naveln och upp längs ryggraden med samma sida som det främre benet. Den översta armen sträcks rakt upp och är i linje med den nedre armen. Blikken följer förbi fingrarna på den översta armen.

Varaktighet: Fem andetag på varje sida.

Avsikten med övningen: Stärker kroppen, sträcker i höfterna och längs ryggraden.

DK: Parivrita Parsvakonasana/Omvendt sidehjørneposition

Placer benene i god afstand fra hinanden. Tærne skal pege fremover, og den bageste hæl skal være løftet fra gulvet. Træk vejret ind, og stræk begge arme op over hovedet. Forlæng ryggen. Pust ud, sæt hånden, som er modsat det forreste ben, ned på klodsen, som er på indersiden af den forreste fod. Træk vejret ind, ret ryggen, og skyd brystbenet frem og op. Pust ud, drej fra navlen og op langs rygsøjlen mod samme side som det forreste ben. Stræk den øverste arm lige op, så den er på linje med nederste arm. Lad blikket følge forbi fingrene på øverste arm.

Varighed: Fem vejrtrækninger på hver side.

Hensikten med øvelsen: Styrker kroppen, strækker i hofterne og langs rygsøjlen.

GB: Parivrita Parsvakonasana/Revolved side angle pose

Place legs well apart. Toes pointing forwards and back heel off the floor. Breathe in, stretch both arms above your head. Extend your spine. Breathe out, place the opposite hand of your front foot on the block which is positioned on the inside of your front foot. Breathe in, straighten your spine and push your breastbone forwards and upwards. Breathe out, rotate from the navel and upwards along your spine on the same side as the front leg. Stretch your upper arm fully upwards and in line with your lower arm. Look along and past the fingers of your upper arm.

Duration: Take five breaths on each side.

Intention: Strengthens the body, stretches the hips and along the spine.



NO: Ardha Matsyendrasana/Halv herre over fiskene posisjon

Bøy det ene kneet. Sett foten på yttersiden av det underste benet. Det underste benet forblir strakt eller bøyes, som på bildet, med helen på yttersiden av hoften. Begge sitteknokene skal ha lik vekt ned mot gulvet. Armen på samme side som det øverste benet settes bak ryggen på klossen. Overkroppen er fortsatt rett over hofter. Pust inn, strekk den andre armen rett opp samtidig som du forlenger overkroppen. Pust ut, skyv albuen på den strekte armen ned på yttersiden av kneet og roter mot samme retning som det øverste benet.

Varighet: Fem pust på hver side.

Hensikten med øvelsen: Strekker ytterside av lår, baken og opp langs ryggsoylen.

SE: Ardha Matsyendrasana/Halv herre över fiskarna

Bøj det ena knäet. Sätt foten på utsidan av det nedersta benet. Det nedersta benet förblir sträckt eller böjs, som på bilden, med hälen på utsidan av höften. Båda sittbenen ska ha lika mycket vikt ner mot golvet. Armen på samma sida som det översta benet sättes bakom ryggen på klossen. Överkroppen är fortsatt rakt över höfterna. Andas in, sträck upp den andra armen rakt upp samtidigt som du förlänger överkroppen. Andas ut, skjut ner armbågen på den sträckta armen på utsidan av knäet och rotera mot samma riktning som det översta benet.

Varaktighet: Fem andetag på varje sida.

Avsikten med övningen: Sträcker utsidan av låret, baken och upp längs ryggraden

DK: Ardha Matsyendrasana/Halv herre over fiskene-position

Bøj det ene knæ. Sæt foden på ydersiden af det underste ben. Det underste ben skal forblive strakt eller bøjet, som på billedet, med hælen på ydersiden af hoften. Begge sædemuskler skal have samme vægtfordeling mod gulvet. Sæt armen, som er på samme side som det øverste ben, bag ryggen på klodsen. Overkroppen skal fortsat holdes lige over hofterne. Træk vejret ind, stræk den anden arm lige op samtidig med, du forlænger overkroppen. Pust ud, skyd albuen på den strakte arm ned på ydersiden af knæet, og drej mod samme retning som det øverste ben.

Varighed: Fem vejrtrækninger på hver side.

Hensikten med øvelsen: Strækker ydersiden af låret, enden og op langs rygsøjlen.

GB: Ardha Matsyendrasana/Half lord of the fishes pose

Bend one knee. Place your foot on the outside of your lower leg. The lower leg should remain stretched or bent as in the picture, with the heel on the outside of the hip. Both sitting bones should rest equally on the floor. Place the arm on the same side as the upper leg behind your back on the block. Keep your upper body straight above the hips. Breathe in, stretch your other arm straight up while extending the body. Breathe out, push the elbow of the extended arm down on the outside of the knee and rotate in the same direction as the upper leg.

Duration: Take five breaths on each side.

Intention: Stretches the outer thigh and the back along the spine.



NO: Virasana/Heltens posisjon med skulder- og armstrekk

Stå på knærne. Sett knærne mot hverandre. Legg en kloss under sitteskene. Trekk leggene litt ut mot hver side slik at du får mer sitt i kneleddet. Sett deg på klossen. Helene er på yttersiden av rompa/hoftene, foten og tærne peker rett bakover. Skyv sitteknokker ned i det du forlenger ryggen. Hold stroppen i den ene hånden og la resten av stroppen henge bak deg. Pust inn, strekk armen med stroppen rett opp og ved siden av hodet. Pust ut, bøy armen. Hold den andre armen ned langs siden av kroppen. Pust inn, bøy den opp bak ryggen. Pust ut, grip tak i stroppen med denne hånden og "gå" oppover stroppen med denne hånden. Hele tiden har du lave skuldre.

Varighet: Fem pust på hver side.

Hensikten med øvelsen: Strekker forside av lår, åpner og strekker i bryst og skulderpartiet.

SE: Virasana/Hjältens position med skulder- och armsträck

Sitt på knä. Sätt knäna mot varandra. Lägg en kloss under sittbenen. Dra ut vaderna lite mot var sida så att du får mer plats i knäleden. Sätt dig på klossen. Hälen på utsidan av rumpan/höfterna, foten och tårna pekar rakt bakåt. Skjut ner sittbenen samtidigt som du förlänger ryggen. Håll remmen i den ena handen och låt resten av remmen hänga bakom dig. Andas in, sträck upp armen med remmen rakt uppåt och vid sidan av huvudet. Andas ut, böj armen. Håll ner den andra armen längs sidan av kroppen. Andas in, böj upp den bakom ryggen. Andas ut, ta tag i remmen med den här handen och "gå" uppöver remmen med den här handen. Håll skulderna lågt hela tiden.

Varaktighet: Fem andetag på varje sida.

Avsikten med övningen: Sträcker framsidan av låren, öppnar och sträcker bröst- och skulderpartiet.



DK: Virasana/Heltens position med skulder- og armstræk

Stå på knæene. Sæt dig med knæene mod hinanden. Læg en klods under sædemusklerne. Træk læggene lidt ud mod hver side, så du skaber mere plads i knæleddet. Sæt dig på klods. Hælene er på ydersiden af enden/hofterne, foden og tærne peger lige bagud. Skyd sædemusklerne ned, idet du forlænger ryggen. Hold stroppen i den ene hånd, og lad resten af stroppen hænge bag dig. Træk vejret ind, stræk armen med stroppen lige op og ved siden af hovedet. Pust ud, bøj armen. Hold den anden arm ned langs siden af kroppen. Træk vejret ind, bøj den op bag ryggen. Pust ud, tag fat i stroppen med denne hånd, og "gå" henover stroppen med denne hånd. Hav hele tiden lave skuldre.

Varighed: Fem vejrtrækninger på hver side.

Hensikten med øvelsen: Strækker forsiden af låret, åbner og strækker i bryst og skulderparti.

GB: Virasana/Hero pose with shoulder and arm stretch

Kneel down. Place your knees together. Place a block under your sitting bones. Pull your legs out to each side a little, to give your knees more room. Sit on the block. Heels to the outside of your rump/hips, feet and toes pointing backwards. Push your sitting bones downwards to extend your spine. Hold the strap in one hand and let the rest of it hang behind you. Breathe in, stretch the arm holding the strap right up alongside your head. Breathe out, bend your arm. Hold your other arm downwards alongside your body. Breathe in, bend your arm up behind your body. Breathe out, grab the strap with this hand and 'step' over the strap with this hand. Keep your shoulders low.

Duration: Take five breaths on each side.

Intention: Stretches the front of your thigh, opens and stretches your chest and shoulders.



NO: Ustrasana/Kamelen

Lag en løkke med yogastroppen. Ta den rundt nedre del av lårene i hoftebredde avstand. Stå på knærne. Knærne, legger og føtter er i hoftebredde avstand. Sett hendene på hver side av korsbenet nedenfor korsryggen. Pust inn, skyv brystbenet oppover. Pust ut, sett hendene rolig ned på hver sin kloss, som står utenfor føttene, i den høyden du trenger. Pust inn, skyv bryst benet opp, forleng rygg og nakke. Pust ut, senk hodet rolig bakover.

Varighet: Fem pust.

Hensikten med øvelsen: Strekker hele forsiden av kroppen, styrker baksiden.

SE: Ustrasana/Kamelen

Gör en ögla med yogaremmen. Lägg den runt den nedre delen av låren i med höftbreddsavstånd. Sitt på knä. Knä, vader och fötter är på höftbredds avstånd. Sätt händerna på var sida av korsbenet nedanför korsryggen. Andas in, skjut upp bröstbenet. Andas ut, sätt lugnt ner händerna på var sin kloss, som står utanför fötterna på den höjd som du behöver. Andas in, skjut upp bröstbenet, förläng rygg och nakke. Andas ut, sänk sakta huvudet bakåt.

Varaktighet: Fem andetag.

Avsikten med övningen: Sträcker hela framsidan av kroppen, stärker baksidan.

DK: Ustrasana/Kamelen

Lav en løkke med yogastroppen. Før løkken rundt om den nedre del af lårene i hoftebreddeafstand. Stå på knæene. Knæene, lægge og fødder skal være i hoftebreddeafstand. Sæt hænderne på hver side af korsbenet nedenfor lænden. Træk vejret ind, skyd brystbenet opad. Pust ud, sæt hænderne roligt ned på hver sin klods, som står udenfor fødderne i den nødvendige højde. Træk vejret ind, skyd brystbenet op, forlæng ryg og nakke. Pust ud, sænk hovedet roligt bagover.

Varighed: Fem vejrtrækninger.

Hensikten med øvelsen: Strækker hele forsiden af kroppen og styrker bagsiden.

GB: Ustrasana/Camel pose

Make a loop with your yoga strap. Place it around the lower thighs at the same width as your hips. Kneel down. Keep your knees, calves and feet the same width apart as your hips. Place your hands either side of your pelvis below the lumbar region. Breathe in, push your breastbone upwards. Breathe out, rest your hands on the blocks which are placed outside your feet at the height you require. Breathe in, push your breastbone upwards, extend the spine and neck. Breathe out, lower your head gently backwards.

Duration: Take five breaths.

Intention: Stretches the whole front of the body and strengthens the back.





NO: Balasana/Barnet

Stortærne peker inn mot hverandre, knærne er sammen eller litt fra hverandre. Pust inn, skyv sittebena og baken ned mot helene. Pust ut, senk overkroppen frem over bena. Senk hodet rolig mot klossen slik at panne hviler på den. Armene slapper av langs siden av kroppen. Gi slipp for hver ut pust og la inn pusten flyte rundt i kroppen.

Varighet: Fem til ti pust.

Hensikten med øvelsen: Dette er en roende øvelse som kjøler kroppen og gir deg mulighet til å få pusten tilbake i en jevn inn- og utpust.



SE: Balasana/Barnet

Stortärna pekar in mot varandra, knäna hålls samman eller lite från varandra. Andas in, skjut ner sittbenen och baken mot hälarerna. Andas ut, sänk fram överkroppen över benen. Sänk sakta huvudet mot klossen så att pannan vilar på den. Armarna slappnar av längs sidorna på kroppen. Släpp efter för varje andetag och låt inandningen flyta runt i kroppen.

Varaktighet: Fem till tio andetag.

Avsikten med övningen: Detta är en lugnande övning som svalkar av kroppen och ger dig möjlighet att komma tillbaka till en jämn in- och utandning.

DK: Balasana/Barnet

Lad storetærerne pege ind mod hinanden, mens knæene er samlet eller lidt fra hinanden. Træk vejret ind, skyd lænden og enden ned mod hælene. Pust ud, sænk overkroppen frem over benene. Sænk hovedet roligt mod klodsen, så panden hviler på den. Armene skal slappe af langs siden af kroppen. Giv slip for hver udånding, og lad luften flyde rundt i kroppen.

Varighet: Fem til ti vejrtrækninger.

Hensikten med øvelsen: Dette er en beroligende øvelse, som køler kroppen og gir dig mulighed for at få pusten igen i en jævn ind- og udånding.

GB: Balasana/Child's pose

Point your big toes in towards each other with your knees together or only slightly apart. Breathe in, push your sitting bones and tail end downwards towards your heels. Breathe out, lower your upper body over your legs. Gently lower your head towards the block until it rests on it. Relax your arms alongside your body. Relax with every breath out and let each breath in fill your body.

Duration: Take five to ten breaths.

Intention: This is a relaxing exercise that cools the body and lets you return to an even rate of breathing.



NO: Trivikramasana/Strekk baksida lår

Ligg på rygg. Lag en løkke med yogastroppen og ta det rundt den ene foten. Pust inn, trekk benet opp med stroppen som holdes med begge hender eller med hånden som er på samme side som benet. Resten av kroppen hviler mot yogamatten, også skuldrene. For hver inn pust lager du "rom" i kroppen. For hver ut pust skyver du benet noe nærmere overkroppen. Merk deg at du klarer å gi slipp i muskulaturen i baksidelår på benet du strekker.

Varighet: Fem pust på hvert ben.

Hensikten med øvelsen: Strekker baksida lår.



SE: Trivikramasana/Sträck baksidan av låren

Ligg på rygg. Gör en ögla med yogaremmen och ta den runt den ena foten. Andas in, dra upp benet mot remmen som hålls med båda händerna eller med handen som är på samma sida som benet. Resten av kroppen vilar mot yogamattan, även skuldrorna. För varje inandning gör du "plats" i kroppen. För varje utandning skjuter du benet något närmare överkroppen. Observera att du klarar att slappna av i muskulaturen i baksidan av låret på benet du sträcker.

Varaktighet: Fem andetag på varje ben.

Avsikten med övningen: Sträcker baksidan av låren.

DK: Trivikramasana/Stræk af baksiden af låret

Lig på ryggen. Lav en løkke med yogastroppen, og før den rundt om den ene fod. Træk vejret ind, træk benet op med stroppen, som holdes med begge hænder, eller med hånden, som er på samme side som benet. Resten af kroppen hviler mod yogamåtten, også skuldrene. For hver indånding laver du "plads" i kroppen. For hver udånding skyder du benet lidt nærmere overkroppen. Læg mærke til, hvordan du kan give slip i muskulaturen i bagsiden af låret på det ben, du er i færd med at strække.

Varighet: Fem vejrtrækninger på hvert ben.

Hensikten med øvelsen: Strækker baksiden af låret.

GB: Trivikramasana/Reclining splits

Lie on your back. Make a loop with your yoga strap and place it around one foot. Breathe in, pull your leg upwards using the strap holding it with both hands or the hand on the same side as the leg. Allow the rest of your body to rest on the yoga mat, including the shoulders. For every breath in, create 'space' in your body. For every breath out, bring your leg closer to your upper body. Remember to relax the muscles in the back of your thigh of the leg you are stretching.

Duration: Take five breaths for each leg.

Intention: Stretches the back of the thigh.



NO: Supta Padangusthasana C/Liggende rotasjon med rett ben

Lag en løkke med yogastroppen. Ta løkken rundt den ene foten på benet. Ligg med hele kroppen ned mot gulvet. Holde stroppen med motsatt hånd som benet du har løkken rundt. Pust inn, strekk benet rett opp. Pust ut, skyv benet over på motsatt side. Hele kroppen ligger på siden. Underste hånden holder i stroppen og hviler på øverste hoft. Pust inn, forleng overkroppen. Pust ut, roter fra navl opp langs ryggsøylen og vend overkropp mot baksiden av kroppen. Øverste armen legges på klossen bak kroppen og ligger rett ut fra bryst. Vend hodet bakover.

Varighet: Fem pust på hver side. .

Hensikten med øvelsen: Øvelsen strekker utsiden av baken/ låret, mage, rygg, bryst og nakke.

SE: Supta Padangusthasana C/Liggende rotation med rakt ben

Gör en ögla med yogaremman. Ta öglan runt den ena foten på benet. Ligg med hela kroppen ner mot golvet. Håll remmen med motsatt hand som benet du har öglan runt. Andas in, sträck benet rakt upp. Andas ut, skjut över benet på motsatt sida. Hela kroppen ligger på sidan. Den nedersta handen håller i remmen och vilar på den översta höften. Andas in, förläng överkroppen. Andas ut, rotera från naveln upp längs ryggraden och vänd överkroppen mot baksidan av kroppen. Den översta armen läggs på klossen bakom kroppen och ligger rakt ut från bröstet. Vänd huvudet bakåt.

Varaktighet: Fem andetag på varje sida.

Avsikten med övningen: Övningen sträcker utsidan av baken, låret, mage, rygg, bröst och nacke.

DK: Supta Padangusthasana C/Liggende rotation med lige ben

Lav en løkke med yogastroppen. Tag løkken rundt om den ene fod på benet. Lig med hele kroppen ned mod gulvet. Hold stroppen med hånden, som er modsat det ben, du har løkken rundt om. Træk vejret ind, og stræk benet lige op. Pust ud, og skyd benet over på modsatte side. Hele kroppen ligger på siden. Den nederste hånd holder i stroppen og hviler på øverste hoft. Træk vejret ind, og forlæng overkroppen. Pust ud, drej fra navlen op langs rygsojlen, og vend overkroppen mod bagsiden af kroppen. Den øverste arm skal lægges på klodsens bagside og ligge ret ud fra brystet. Vend hovedet bagover.

Varighed: Fem vejrtrækninger på hver side.

Hensikten med øvelsen: Øvelsen strækker ydersiden af enden/låret, mave, ryg, bryst og nakke.

GB: Supta Padangusthasana C/Reclining big toe pose

Make a loop with your yoga strap. Pass the loop around one foot. Lie full length on the floor. Hold the strap with the hand opposite to the leg with the loop on it. Breathe in, stretch your leg straight up. Breathe out, move the leg over to the opposite side. Lie full length on your side. Hold the strap with the lower hand resting on the upper hip. Breathe in, extend your upper body. Breathe out, rotate from the navel up along your spine and turn your upper body towards the back. Lie your upper arm on the block behind your body at right angles to your chest. Bend your head backwards.

Duration: Take five breaths on each side.

Intention: This exercise stretches the outside of your pelvis/thigh, stomach, spine, chest and neck.



NO: Setu Bandhasana/Bro

Ligg på rygg. Lag en løkke med yogastroppen og legg bena inn i løkka. Stroppen er nå rett over knærne. Pust inn, bøy knærne sett de og føttene i hoftebredden avstand. Helen peker mot sete og tærne peker fra deg. Pust ut, forleng ryggsoylen. Pust inn, press tåballen og helen ned mot yogamatten i det du løfter hoftene opp. Sett klossen under korsbeinet (ikke korsryggen) på det høyeste nivået eller det nivået som er best for deg. Pust ut, hvil tyngden av kroppen på klossen. La armene hvile på gulvet langs siden av kroppen.

Varighet: Fem til ti pust.

Hensikten med øvelsen: Strekker forsiden av kroppen og korsryggen.

SE: Setu Bandhasana/Bro

Ligg på rygg. Gör en ögla med yogaremmen och lägg in benen i öglan. Remmen är nu rakt över knäna. Andas in, böj knäna sätt dem och fötterna på höftbredds avstånd. Hälen pekar mot sitsen och tårna pekar bort från dig. Andas ut, förläng ryggraden. Andas in, pressa ner trampdynan och hälen mot yogamattan samtidigt som du lyfter upp höfterna. Sätt klossen under korsbenet (inte korsryggen) på den högsta nivån eller den nivå som är bäst för dig. Andas ut, vila kroppens tyngd på klossen. Låt armarna vila på golvet längs sidorna på kroppen.

Varaktighet: Fem till tio andetag.

Avsikten med övningen: Sträcker framsidan av kroppen och korsryggen.

DK: Setu Bandhasana/Bro

Lig på ryggen. Lav en løkke med yogastroppen, og læg benet ind i løkken. Stroppen er nu lige over knæene. Træk vejret ind, bøj knæene, så de og fødderne er i hoftebredden afstand. Hælene skal begge mod sædet, og tærne skal pege væk fra dig. Pust ud, forlæng rygsøjlen. Træk vejret ind, tryk tåballen og hælen ned mod yogamatten, idet du løfter hofterne op. Sæt klodsen under korsbenet (ikke lænden) på det øverste niveau eller det niveau, som er bedst for dig. Pust ud, hvil tyngden af kroppen på klodsen. Lad armene hvile på gulvet langs siden af kroppen.

Varighed: Fem til ti vejtrækninger.

Hensikten med øvelsen: Strækker forsiden af kroppen og lænden.

GB: Setu Bandhasana/The bridge pose

Lie on your back. Make a loop in your yoga strap and place your legs in it. The strap should be just over your knees. Breathe in, bend your knees and position them and your feet as wide apart as your hips. Your heels should point towards your seat and the toes away from you. Breathe out, extend your spine. Breathe in, press the balls of your feet and heels down into the yoga mat when lifting your hips. Place a block under your pelvis (not the lumbar region) at the highest level or the level that suits you best. Breathe out, rest the weight of your body on the block. Let your arms rest on the floor alongside your body.

Duration: Take five to ten breaths.

Intention: Stretches the front of the body and the lumbar region.

13



NO: Savasana/Avspenning

Sträck bena mot hvert sitt hjørne av yogamatten. Legg en kloss langs ryggsoylen. Ene enden er i høyden der brystbenet starter og resten av klossen ligger mellom skulderbladene. Den andre klossen hviler du hodet på. Armen slippes ned langs siden av kroppen og litt ut, vend håndflaten opp. La pusten følge sin egen rytme og gi slipp i hver eneste muskel. Øynene er igjen.

Varighet: Bli her i minst 10 minutter.

Hensikten med øvelsen: Hviler kropp og sinn. Strekker og åpner i bryst.

SE: Savasana/Avslappning

Sträck benen mot var sitt hörn av yogamatten. Lägg en kloss längs ryggraden. Ena änden är i höjd med där bröstbenet startar och resten av klossen ligger mellan skulderbladene. Den andra klossen vilar du huvudet på. Armen släpps ner längs sidan av kroppen och lite utåt, vänd upp handflatan. Låt andetagene följa sin egen rytm och låt alla muskler slappna av. Ögonen ska vara stängda.

Varaktighet: Fortsätt så här i minst tio minuter.

Avsikten med övningen: Vilar kropp och själ. Sträcker och öppnar i bröstet.

DK: Savasana/Afspænding

Stræk benene mod hvert sit hjørne af yogamatten. Læg en klods langs rygsøjlen. Den ene ende er placeret i den højde, hvor brystbenet starter, og resten af klodsen ligger mellem skulderbladene. Hvil hovedet på den anden klods. Lad armene ligge ned langs siden af kroppen og lidt udad, og vend håndfladerne opad. Lad åndetrættet følge sin egen rytme, og giv slip i hver eneste muskel. Luk øjnene.

Varighed: Bliv her i mindst 10 minutter.

Hensikten med øvelsen: Hvil krop og sind. Strækker og åbner i brystet.

GB: Savasana/Final relaxation

Stretch your legs towards their respective corners of the yoga mat. Place a block along your spine. One end where your breastbone starts and the rest between your shoulder blades. Rest your head on the other block. Lie your arms along the sides of the body and a little way out with the palms up. Let your breathing find its own rhythm and relax every muscle. Keep your eyes closed.

Duration: Stay there for at least 10 minutes.

Intention: Rests mind and body. Stretches and opens the chest.

14



NO: Dhyana/Meditasjon

Sett deg på yogaklossen. Finn en posisjon som du kan sitte i ro. La pusten følge sin egen rytme. Sitt i ro i 5 eller flere minutter. Bruk gjerne mantraet "Gi slipp". På innpust sier du til deg selv "gi" på utpust sier du til deg selv "slipp". Du gir slipp på lyder, tanker som kommer og bare observerer.

SE: Dhyana/Meditation

Sätt dig på yogaklossen. Hitta en position som du kan sitta avslappnat i. Låt andetagene följa sin egen rytm. Sitt avslappnat i fem eller fler minuter. Använd gärna mantraet "Släpp efter". När du andas in säger du "Släpp" till dig själv och när du andas ut säger du "efter". Du släpper efter för ljud, tankar som kommer och bara observerar.

DK: Dhyana/Meditation

Sæt dig på yogaklodsene. Find en position, hvor du kan hvile. Lad åndedrættet følge sin egen rytme. Sid i ro i 5 eller flere minutter. Brug gerne mantraet "Giv slip". På hver indånding siger du i tankerne "giv", og på hver udånding siger du i tankerne "slip". Giv slip på lyde og tanker, som kommer, og observer blot.

GB: Dhyana/Meditation

Sit on the block. Find a position in which you are comfortable. Let your breathing find its own rhythm. Sit quietly for 5 minutes or more. Try repeating the mantra 'Let go'. Say 'let' when breathing in and 'go' when breathing out. You can ignore sounds and thoughts, and simply observe.



GO MOBILE.

This product is
a part of the
Abilica Circle app

Check it out!

<http://splt.cc/abilicacircle>



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