

Fødder & Ankler 1 (20 minutter)



Bedestilling
1 minut (side 90)



Ankelstræk
1 minut til begge sider (side 86)



Sadel
3 minutter til hver side (side 138)



Hasestræk (med bælte)
5 minutter (side 114)



Edderkoppen
5 minutter (side 98)



Hofrotation
1 minut (side 175)

Hofte & Sæde 1 (20 minutter)



Sovende svane
4 minutter (side 150)



Firkant
2 minutter (side 100)



Twist siddende
3 minutter (side 166)



Gentag de tre stillinger
Til modsatte side – i alt 9 minutter



Katten – siddende
½ minut (side 178)



Katten – siddende (benrul)
½ minut (side 178)



Hvilestillingen
1 minut eller længere (side 118)

Lænd & Ryg 1 (20 minutter)



Katten – runde og svaje
1 minut (side 177)



Bedestilling
1 minut (side 90)



Trækfuglen
1 minut (side 184)



Sfinks (med frølår)
3 minutter (side 140)



Kattens hale
5 minutter (side 120)



Gentag de sidste to stillinger
Modsat – i alt 8 minutter



Hvilestillingen (på maven)
1 minut eller længere (side 118)

Nakke & Skuldre 1 (20 minutter)



Knudearme
3 minutter til hver side (side 122)



Kramme knæ
1 minut (side 179)



Ploven
5 minutter (side 136)



Rygrul
1 minut (side 180)



Strandvasker
3 minutter til hver side (side 156)



Konstruktiv hvilestilling
1 minut eller længere (side 126)