

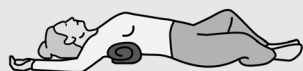
To i én (60 minutter)

To-i-én-stillinger er dem, hvor der er mere end én ting i spil. Typisk vil det være stillinger med fokus på såvel over- som underkrop men også den ofte oversete sidekrop.

Det kan være udfordrende at være så meget i overkroppen. Skulderleddet er et kugleled med stor bevægelighed ligesom hoftelæddet, men noget mere spinkelt og dermed sårbart. Så regulér på stillingen, træk dig ud af stillingen, bliv kortere tid eller hvad der skal til for, at du passer på dig selv.

Forslag til øvelse:

Som en indgang til programmet kan du med fordel lave de ledfrigørende øvelser (side 44). Du kan også bare plukke de øvelser, du synes er relevante.



Sommerfuglen liggende

5 minutter (side 95)



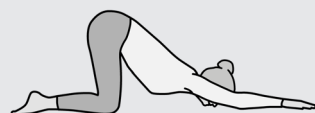
Stjerne

5 minutter til hver side (side 100)



Hvilestilling

1 minut (side 80)



Hundehvalpen

2 minutter (side 79)



Hundehvalpen til siden

2 minutter til hver side (side 79)



Bedestilling

1 minut (side 65)



Knudeben med ørnearme

3 minutter til hver side (side 107)



Passerben med sidestræk

5 minutter til hver side (side 88)



Hvilestilling

1 minut (side 80)



Frøen med arm under

5 minutter til hver side (side 74)



Gorillaen

5-6 minutter i alt. Skift side (se flere muligheder side 76)



Hvilestilling

5 minutter eller mere (side 80)