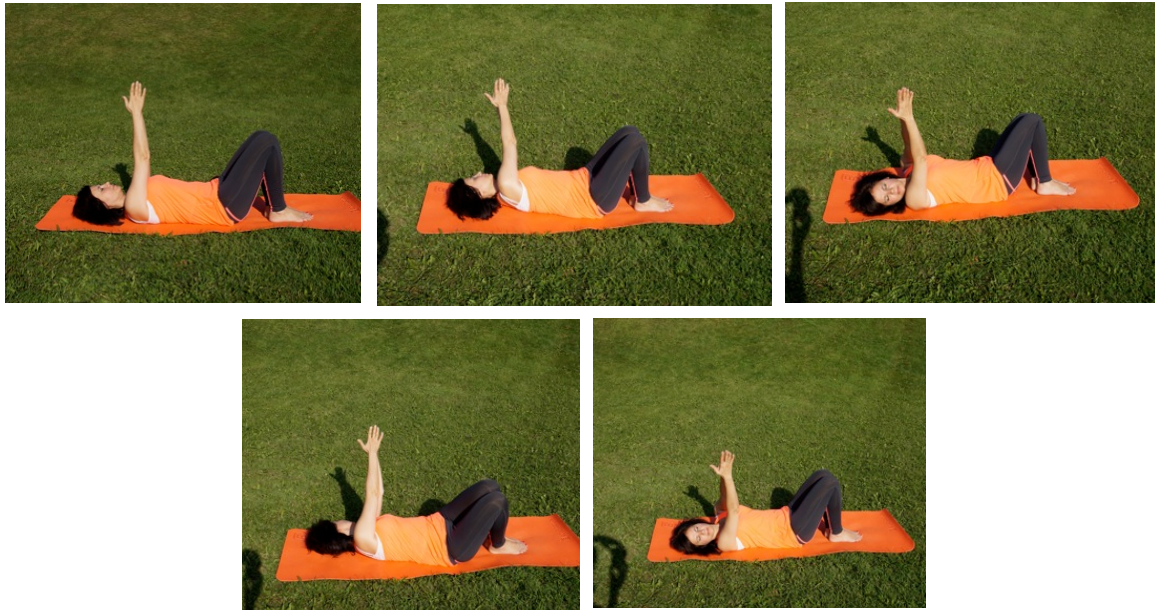


Rulla ner och lägg dig på rygg

Fötterna i mattan. Sätt ihop händerna och sträck upp armarna. För armarna till höger och sedan till vänster några gånger. Fortsätt med armarna på sätt och för knäna åt motsatt håll. För armarna tillbaka till mitten och låt fingrarna sträva upp mot taket som om de försöker lyfta upp bröstkorgen. Upprepa några gånger.



Sätt fötterna i mattan, händerna i en triangel under korsryggen, långt ner i ryggen. Lyft upp benen och låt de komma ner samtidigt som deras tyngd gör att bröstkorgen lyfts upp. Kontaktpunkterna i övre kroppen blir korsryggen och baksidan av huvudet = Fisken
Låt ryggen smälta ner mot mattan, ta bort dina händer och sträck ut benen.

