

GymX YOGA med Anne Dybevåg

Treningsprogram med film

SOLHILSEN



1 Pust



2 Åpn opp eller hjerteåpner



3 Foroverbøy + strekk



4



5



6 Kobra



7 Hunden



8 Treet 1



9 Treet 2



10 Treet 3



11 Bønne stilling



12 Ørnen 1



13 Ørnen 2



14 Ørnen 3



15 Kriger



16 Strekk



17 Side strekk 1



18 Side strekk 2



19 Triangel



20 Vrikk Triangel
kne



21 Hode mot fot



22 Hode mot



23



24 Vater



25 Kriger «For peace & love»



26 Fjell stilling



27



28 Stående vridning



29



30



31 Bredbent foroverbøy



32 Planken



33



34



35 Klovnen



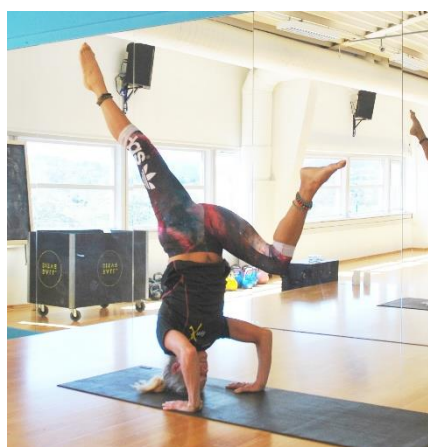
36 Hodestående Ulike varianter



37



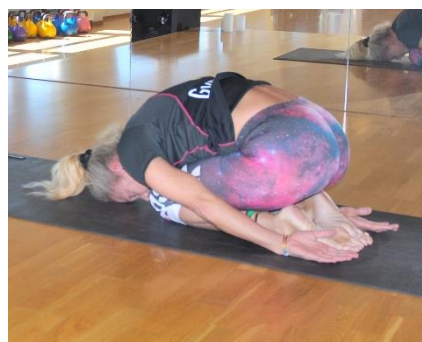
38



39



40



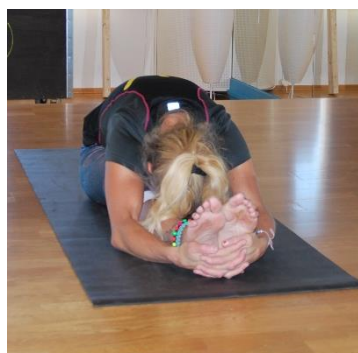
41 Barnet



42 Benkryss



43 Forover strekk



44 Forover strekk



45 Båt stilling



46 Bakover bøy



47 Plagen
baby»



48 Skulderstående



49 «Happy»



50 Benstrekk



51



52 Side strekk



53 Side strekk



54 «Hip openers»



55 Dødmann stilling



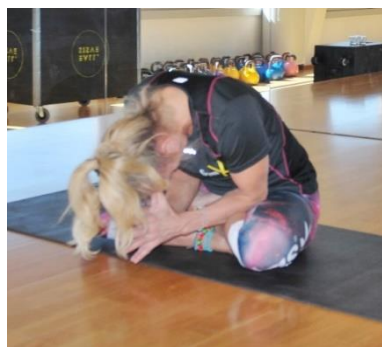
56 Skredder eller Lotus stilling



57 Namaste



58 Namaste



59 Namaste

Egne notater: