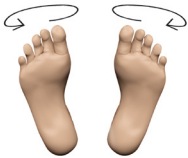


## Liggande cirkulationsövningar

För att förbereda musklerna är det bra att göra cirkulationsövningar på morgonen innan du går upp. Det ökar blodcirkulationen och kan även sätta igång tarmen och på så sätt underlätta tarmtömningen.



Dra upp och tryck ner fötterna. (8 gånger)



Cirkla utåt med båda fötterna. (8 gånger)



Cirkla inåt med fötterna. (8 gånger)



Dra upp ett knä omväxlande. (16 gånger)



Bäckenlyft – knip först ihop skinkorna, tryck ner svanken och lyft sedan bäckenet. (8 gånger)



Bäckenbotten muskelträning – dra upp, upp, upp och släpp ner, ner, ner. (10 gånger)



Bukandning: Andas in genom näsan mot händerna och ut genom munnen. (6 gånger)

