

#SLOWYOGAWARMERS

slow yoga warmers



#SLOWYOGAWARMERS

slow yoga warmers

ABKÜRZUNGEN:

li = links
M = Masche
Nd = Nadel

Rd = Runde
re = rechts

Design von Vibe Ulrik.

Aus dem Dänischen übersetzt von Katrine Wohllebe.

Die Yoga-Socken werden hin- und rückreihen gestrickt:

Rechte Socke:

Mit 3½ mm Nd 44 M anschlagen und hin- und rückreihen stricken. Zunächst 3 R im Rippenmuster stricken: *1 M re, 1M li*, von * bis* stets wiederholen.

Nun folgendermaßen im Gerstenkornmuster weiterarbeiten:

1.-2. R: *1 M li, 1 M re*, von * bis * stets wiederholen.

3.-4. R: *1 M re, 1 M li*, von * bis * stets wiederholen.

Diese 4 R bilden das Muster. Bis 8 cm ab Anschlag im Muster weitermachen.

Nun die Öffnung für die Ferse arbeiten. Dafür die ersten 22 M im Muster stricken, dann die letzten 22 M im Muster abketten.

Den Faden an die 22 M auf der Nd ansetzen und in Anschluss an diese [d.h. über den abgeketteten M] 22 M neu anschlagen. Wenden und wieder über alle 44 M bis insgesamt 18 cm ab Anschlag weiter Muster stricken. Alle M im Muster abketten.

Linke Socke:

Mit 3½ mm Nd 44 M anschlagen und bis zu 8 cm ab Anschlag wie bei der rechten Socke stricken.

Nun die Öffnung für die Ferse arbeiten. Dafür die ersten 22 M im Muster abketten und die letzten 22 M im Muster stricken.

Wenden und noch 1 R über die 22 M stricken, dann in Anschluss an diese weitere 22 M neu anschlagen.

Wenden und bis insgesamt 18 cm ab Anschlag wieder über alle 44 M weiter Muster stricken. Alle M im Muster abketten.

Alle Fäden vernähen. Die Seiten jeder Socke aneinanderlegen und von der rechten Seite der Arbeit mit Matratzenstich flach zusammennähen. Eventuell die Socken kurz ausspülen, damit sie extra weich werden.

Yoga-Socken rund gestrickt:

Die Yoga-Socken werden mit Strumpfstricknd oder mit der Magic-Loop-Methode auf einer Rundstricknd rund gestrickt.

Mit 3½ mm Rundstricknd oder Nadelspiel 44 M anschlagen und zur Runde schließen, dabei den Anfang der Rd mit einem Maschenmarkierer markieren. Zunächst 3 Rd im Rippenmuster stricken:

1 M re, 1M li, von * bis* rundum wiederholen.

Nun folgendermaßen im Gerstenkornmuster weiterarbeiten:

1.-2. Rd: *1 M li, 1 M re*, von * bis * rundum wiederholen.

3.-4. Rd: *1 M re, 1 M li*, von * bis * rundum wiederholen.

Diese 4 Rd bilden das Muster. Bis zu 8 cm ab Anschlag im Muster weitermachen.

Nun folgendermaßen die Öffnung für die Ferse arbeiten:

Die ersten 2 M im Muster stricken, dann die folgenden 22 M im Muster abketten.

Die nächsten 22 M im Muster stricken, danach 22 M neu anschlagen.

Die nächsten 22 M im Muster stricken, dann auch die neu angeschlagenen 22 M im Muster stricken.

Bis zu 18 cm ab Anschlag wieder über alle 44 M im Muster stricken, dann alle M im Rippenmuster abketten.

Die andere Socke ebenso arbeiten.

Alle Fäden vernähen und die Socken kurz ausspülen, damit sie extra weich werden.

GRÖSSEN

ONE SIZE

MAS

Ca. 10 cm x 18 cm

WOLLE

Lavish Fraya
 50% Cashmere + 50% Extrafine
 Merino
 25 g = 100 m

VERBRAUCH

50 g

MASCHENPROBE

Im Muster mit 3½ mm Nadeln:
 22 M x 44 R = 10 x 10 cm

NADELN

3½ mm Rundstricknadel (80 cm)
 oder Nadelspiel

HINWEIS: Die angegebenen Nadelgrößen dienen nur als Empfehlung. Stricken Sie fester als die angegebene Maschenprobe, nehmen Sie dickere Nadeln. Stricken Sie lockerer als die angegebene Maschenprobe, nehmen Sie dünnere Nadeln