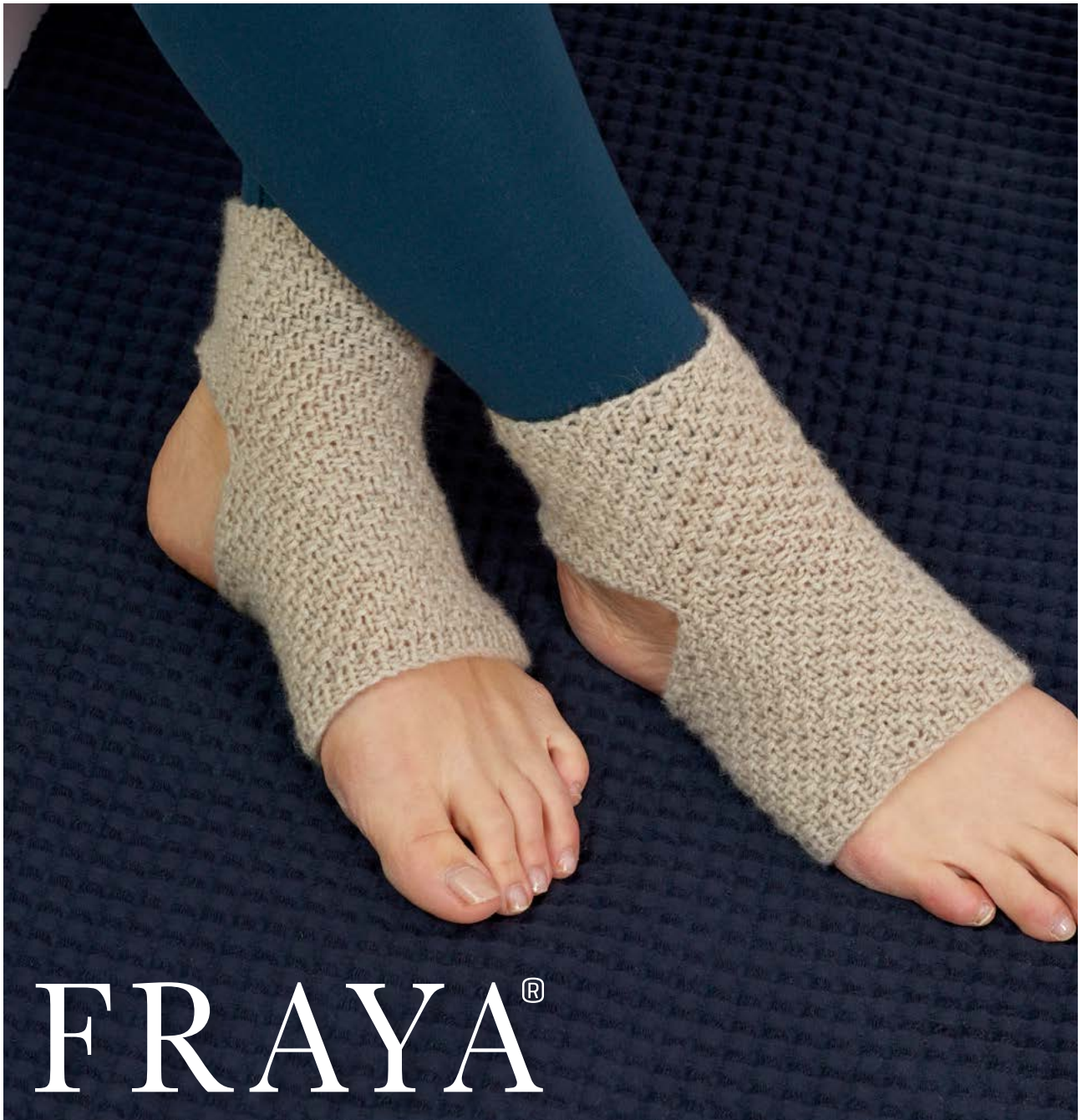


#SLOWYOGAWARMERS

slow yoga warmers



#SLOWYOGAWARMERS

slow yoga warmers

FORKORTELSER:**m** = Maske**r** = ret**vr** = Vrang**omg** = omgang

Designet af Vibe Ulrik

Yoga strømper strikket frem og tilbage:

Højre strømpe:

Slå 44 m op på 3½ mm pinde. Strik rib, *1 r, 1 vr* over alle masker de første 3 pinde.

Strik de næste 2 pinde således: *1 vr, 1 r*

Strik de næste 2 pinde således: *1 r, 1 vr*

Disse 4 pinde danner mønster. Fortsæt til arbejdet måler 8 cm.

Lav et hul til hælen således:

Strik de første 22 m som maskerne viser, luk derefter de sidste 22 m af i rib.

Sæt tråden til de resterende masker og slå 22 m op i forlængelse af dem. Vend pinden og strik mønster over alle 44 masker.

Fortsæt i mønster som maskerne viser til hele arbejdet måler 18 cm og luk alle masker af i rib.

Venstre strømpe:

Slå 44 m op på 3½ mm pinde. Strik som til højre strømpe til arbejdet måler 8 cm.

Lav et hul til hælen således:

Luk de næste 22 m af i rib, og strik de sidste 22 m som maskerne viser.

Vend arbejdet og strik 22 m som maskerne viser, slå derefter 22 m op i forlængelse af disse.

Vend arbejdet og strik mønster over alle 44 masker.

Fortsæt i mønster til hele arbejdet måler 18 cm og luk alle masker af i rib.

Hæft alle ender, fold hver strømpe og sy siderne sammen ret mod ret med madrassting. Skyl dem eventuelt op, da det gør dem ekstra bløde.

Yoga strømper strikket rundt:

Yoga strømperne strikkes rundt med Magic Loop metoden eller på strømpepinde.

Slå 44 m op på 3½ mm rundpind 80 cm eller med 3½ mm strømpepinde. Sæt en maskemarkør i starten af omgangen og strik rib, *1 r, 1 vr*, de næste 3 omgange med Magic Loop metoden eller med strømpepinde.

Strik de næste 2 omgange således: *1 vr, 1 r*

Strik de næste 2 omgange således: *1 r, 1 vr*

Disse 4 omgange danner mønster. Fortsæt til arbejdet måler 8 cm.

Lav et hul til hælen således:

Strik de første 22 m som maskerne viser, luk derefter de næste 22 m af.

Strik de følgende 22 m som maskerne viser, slå derefter 22 m op.

Strik de følgende 22 m som maskerne viser og strik de nye masker i mønster.

Fortsæt i mønster til hele arbejdet måler 18 cm og luk alle masker af i rib.

Strik en strømpe mere på samme måde.

Hæft alle ender, skyl dem eventuelt op, da det gør dem ekstra bløde.

STØRRELSER

ONE SIZE

MÅL

Ca 10 cm x 18 cm

GARN

Lavish Fraya

50% Cashmere + 50% Extrafine Merino

25 g = 100 m

GARNFORBRUG

50 g

STRIKKEFASTHED

på pind nr. 3½

22 m x 44 pinde = 10 x 10 cm

VEJLEDENDE PINDE

Rundpind 80 cm nr. 3½ eller

strømpepinde nr. 3½

OBS: Størrelsen på pindene er kun vejledende. Strikker du fastere end strikkefastheden skal du gå op i pindstørrelse – strikker du løsere skal du gå ned i pindstørrelse.