

#SLOWYOGAWARMERS

# slow yoga warmers



#SLOWYOGAWARMERS

# slow yoga warmers

**FÖRKORTNINGAR:**

**m** = Maska **v** = Varv  
**r** = Rät  
**a** = Avig

Design av Vibe Ulrik

**Yogastrumpor/stickade fram och tillbaka:**

Högerstrumpa:

Lägg upp 44 m på sticka nr 3½. Sticka resår, \*1 r, 1 a\* de 3 första varven.

Sticka följande 2 varv såhär: \*1 a, 1 r\*

Sticka nästa 2 varv såhär: \*1 r, 1 a\*

Dessa 4 varv bildar mönstret. Fortsätt till arbetet mäter 8 cm.

Gör ett hål för hälen:

Sticka de första 22 m som maskorna visar, maska av de sista 22 m i resår och lägg upp 22 nya maskor som en förlängning på varvet.

Vänd och sticka mönster över alla 44 maskor.

Fortsätt i mönster som maskorna visar till hela arbetet mäter 18 cm. Maska av alla maskor i resår.

Vänster strumpa:

Lägg upp 44 m på sticka nr 3½. Sticka som höger strumpa till arbetet mäter 8 cm.

Gör ett hål till hälen såhär:

Maska av de första 22 m i resår och sticka de sista 22 m som maskorna visar.

Vänd, sticka 22 m och lägg upp 22 nya maskor som en förlängning på varvet.

Vänd, sticka mönster över alla 44 maskor.

Fortsätt i mönster till hela arbetet mäter 18 cm. Maska av alla maskor i resår.

Fäst alla ändar.

Vik strumpan och sy ihop sidorna räta mot räta med madrasstygn.

Skölj ev. upp strumporna så att de blir extra mjuka.

**Yogastrumpor/rundstickade:**

Yogastrumporna stickas runt med Magic Loop metoden eller på strumpstickor.

Lägg upp 44 m på rundsticka 80cm nr 3½ eller strumpstickor nr 3½. Sätt en maskmarkör i början av varvet och sticka resår, \*1 r, 1 a\* de följande 3 varv med Magic Loop metoden eller med strumpstickor.

Sticka 2 varv såhär: \*1 a, 1 r\*

Sticka nästa 2 varv såhär: \*1 r, 1 a\*

Dessa 4 varv bildar mönstret. Fortsätt till arbetet mäter 8 cm.

Gör ett hål till hälen:

Sticka de första 22 m som maskorna visar, maska av 22 m.

Sticka följande 22 m som maskorna visar, lägg hårefter upp 22 m.

Sticka följande 22 m som maskorna visar och sticka de nya maskorna i mönster.

Fortsätt i mönster till hela arbetet mäter 18 cm. Maska av alla maskor i resår.

Sticka en strumpa till på samma sätt.

Fäst alla ändar.

Skölj ev. upp strumporna så att de blir extra mjuka.

STORLEKAR  
ONE SIZE**MÅTT**

Ca 10 cm x 18 cm

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

50 g

**STICKFASTHET**På stickor nr 3½  
22 m x 44 v = 10 x 10 cm**STICKOR**Rundsticka 80 cm nr 3½ eller  
strumpstickor nr 3½

OBS: Storleken på stickorna är endast en vägledning. Sticker du hårdare än stickfastheten ska du gå upp i storlek på stickorna – sticker du lösare ska du gå ner i storlek på stickorna.