

#SLOWYOGAWARMERS

slow yoga warmers



FRAYA[®]



#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 rätta mot rätta 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 håret efter 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.