

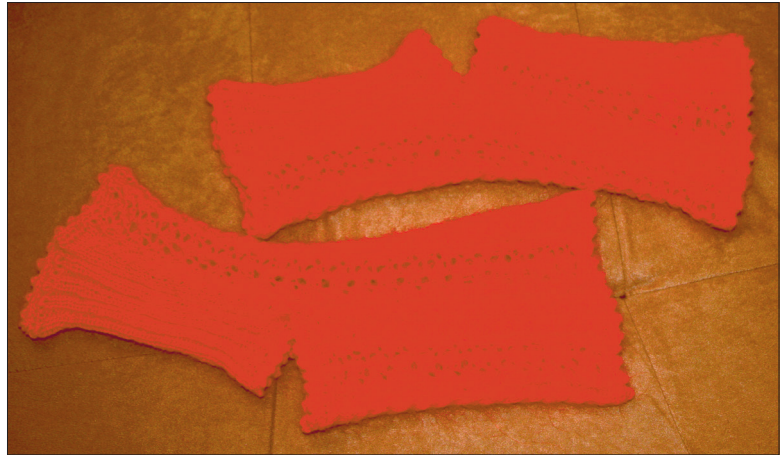
# Joogasõbra uued sokid

PILLE HERMANN

Kehal on punktid, mille mõjutamine stimuleerib energiaringlust ja immuunsüsteemi. Jalgades lõpevad kogu organismi energiateged. Jalgade masseerimine laseb energia taas liikuma ja organismi verevarustus paraneb.

Teleri ees istudes on hea varbaid mudida, seeläbi kaovad stress, pinged, närvilisus ja valud. Läbi sokitalla ei ole mõju nii tõhus, seetõttu on kaval jalga tõmmata spetsiaalsed sokid, millel varbaid pole ning ära jääb ka kanna kudumine.

**PILLE HERMANN**



Sokid sobivad hästi ka jooga- ning pilatestrenni, kus samuti pööratakse palju tähelepanu jalataldade masseerimisele.

Sokid on kootud varrastega nr 1,5, igal vardal on 17 silmust. Kui sobiva pikkusega sääreosa on käes, kuduge maha 34 silmust ehk kahe varda silmused. Kaks järgmist varrast kuduge tavapäraselt läbi. Seejärel kasvatage juurde 24 silmust, jagage need kahele vardale. Talla alla on kootud soonik, mille asemel võib kududa ka nupulise pinna, mis liikumisel omakorda masseerib tallaaluseid. Kuduge kuni väikse varbani ning seejärel lõpetage sokk. Nii ülemine kui alumine serv on üle heegeldatud.

- o õhksilmus
- ▶ 2 silmust parempidi ületõstmisega kokku kududa
- ◀ 2 silmust parempidi kokku kududa
- pahempidine silmus
- | parempidine silmus
- ▲ kolm silmust parempidi ületõstmisega kokku kududa
- ↖ 2:2 palmik suunaga vasakule

		o	▲	o			—								—	19
▶	o				o	◀	—	↖	_____		↖	_____		—	17	
	▶	o		o	◀		—								—	15
		o	▲	o			—								—	13
▶	o				o	◀	—	↖	_____		↖	_____		—	11	
	▶	o		o	◀		—								—	9
		o	▲	o			—								—	7
▶	o				o	◀	—	↖	_____		↖	_____		—	5	
	▶	o		o	◀		—								—	3
																1