



Q88966

## Strikk & føl deg vel!

Håndarbeid er ikke bare en praktisk, myk og hyggelig aktivitet. Det er i tillegg bra for helsen! Gjentakende bevegelser hjelper deg å stresse ned og kan senke både blodtrykk og puls.

### Slik gjør du:

Legg opp 2 m på doble pinner. Dra ut den ene pinnen.

- Pinne 1: Strikk r og øk en m i hver m.
- Pinne 2: vr uten øking.
- Strikk rette masker annenhver pinne mens du øker i første og siste maske, strikk annenhver pinne vrang masker uten å øke. Fortsett slik til du har 22 m på pinnen.
- Strikk 4 pinner uten å øke, fortsett annenhver pinne r, annenhver pinne vr.

### Høyre hjertebue:

- Strikk 9 r, fell 1 m. Sett de resterende 11 m på pinnen på en hjelpepinne eller maskeholder (disse strikkes ferdig senere). Snu.
- 8 vr, fell en m.
- 7 r, fell en m.
- 6 vr, fell en m.
- 5 r, fell en m.
- 4 vr, fell en m.
- Fell av alle 5 m som er igjen. Klipp av garnet.

### Venstre hjertebue:

- Begynn med ny garnende.
- Fell en m, 9 r.
- Fell på samme måte (i første m på hver pinne og strikk annenhver pinne vr og annenhver pinne r) til du har 5 m på pinnen.
- Fell av alle 5 m som er igjen. Klipp av garnet.

Lag et hjerte til på samme måte. Fest alle løse tråder og sy sammen de to hjertene langs kantene. La det være igjen en liten åpning og fyll med vatt. Sy igjen åpningen.

#### Til ett hjerte ca. 12x11 cm behøver du:

Pinner 4 mm 982675  
Ca. 15 g Merino Cotton garn mørkgrønn 324039 (1 nøste=50 g)  
10 g fyllvatt 712715  
Hjelpepinne

#### Forkortelser:

m=maske  
r=rett maske  
vr=vrang maske

**Fellinger** gjøres ved å strikke to masker sammen. Stikk pinnen inn gjennom de to maskene (bak for r og foran for vr) og dra garnet gjennom begge m.

**Økinger** gjøres ved å strikke to masker i samme maske. Først en m i den fremre maskebuen og deretter, før du løfter den av fra venstre pinnen, en m i den bakre maskebuen.