



Q88966

Sticka & må bra!

Handarbete är inte enbart en praktisk, mjuk och mysig sysselsättning. Det är dessutom bra för hälsan! Upprepande rörelser gör att du kan stressa ner och sänka både blodtryck och puls.

Gör så här:

Lägg upp 2 m på dubbla stickor. Dra ut den ena stickan.

- Rad 1: Sticka rm och öka en m i varje m.
- Rad 2: Am utan ökning.
- Sticka räta maskor varannan rad samt öka i första och sista maskan, sticka varannan rad aviga maskor utan ökningar. Fortsätt så tills du har 22 m på stickan.
- Sticka 4 rader utan ökningar, fortfarande varannan rad rm, varannan rad am.

Höger hjärtbåge:

- Sticka 9 rm, minska 1 m. Sätt de resterande 11 m på raden på en hjälpsticka eller maskhållare (dessa stickas klart senare). Vänd.
- 8 am, minska en m.
- 7 rm, minska en m.
- 6 am, minska en m.
- 5 rm, minska en m.
- 4 am, minska en m.
- Maska av alla 5 m som är kvar. Klipp av garnet.

Vänster hjärtbåge:

- Börja med ny garnände.
- Minska en m, 9 rm.
- Minska på samma sätt (i första m på varje rad och sticka vartannat varv am och varannan rad rm) tills du har 5 m på stickan.
- Maska av alla 5 m som är kvar. Klipp av garnet.

Gör ett till hjärta på samma sätt. Fäst alla lösa trådar och sy ihop dina två hjärtan längs kanterna. Lämna en liten öppning och fyll med vadd. Sy igen öppningen.

Till ett hjärta ca 12x11 cm behöver du:

Stickor 4 mm 982675
Ca 15 g Merino Cotton garn mörkgrön 324039 (1 nystan=50 g)
10 g fyllnadsvadd 712715
Hjälpsticka

Förkortningar:

M=maska
Rm=rät maska
Am=avig maska

Minskningar görs genom att sticka samman två maskor. Stick in stickan genom de två maskorna (baktill för rm och framtill för am) och dra garnet genom båda m.

Ökningar görs genom att sticka två maskor i samma maska. Först en m i den främre maskbågen och sedan, innan du lyfter av den från vänsterstickan, en m i den bakre maskbågen.