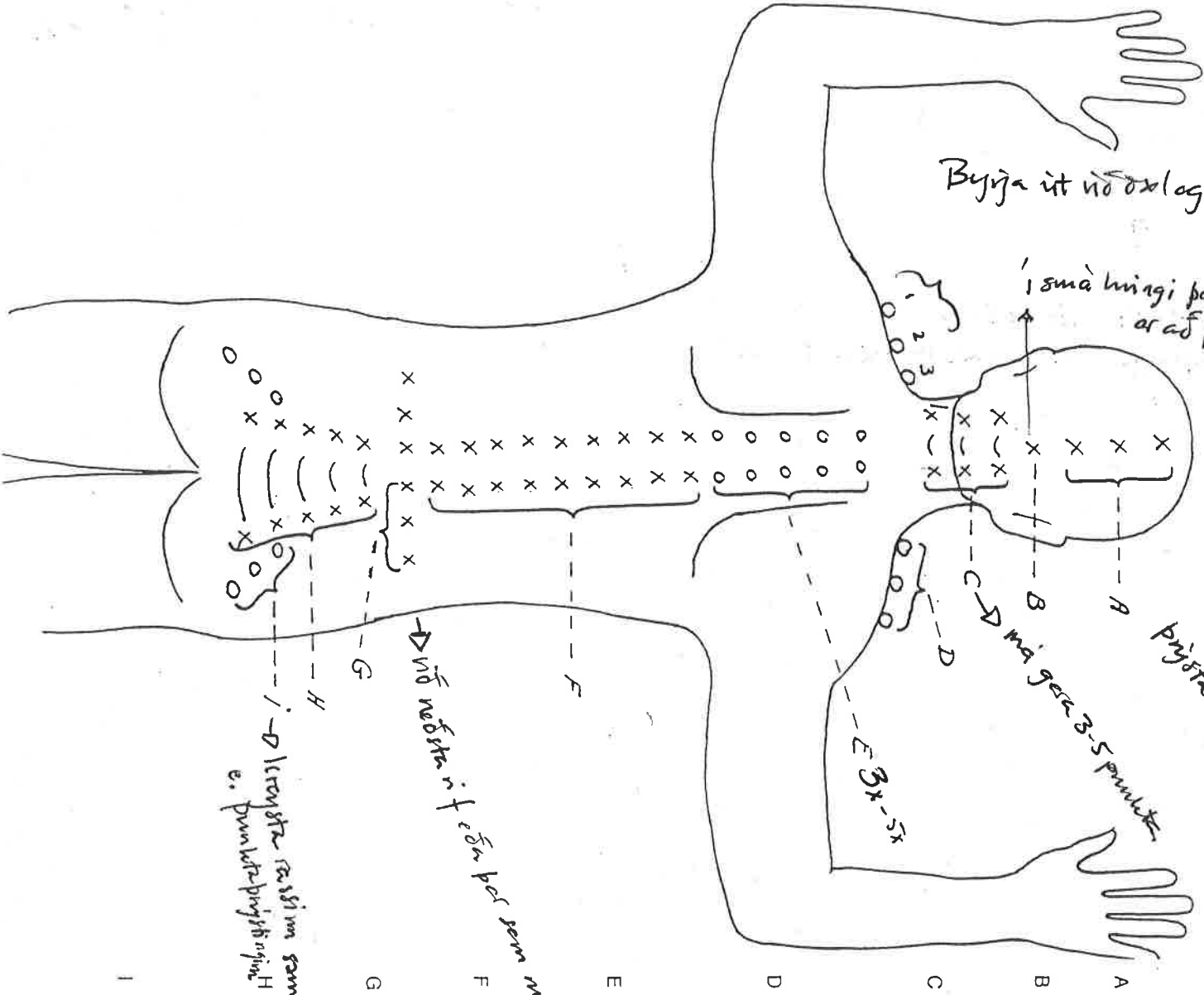


Bygja út við oxlaginn að

í smá hringi þegar hlið
ar að þrygta.

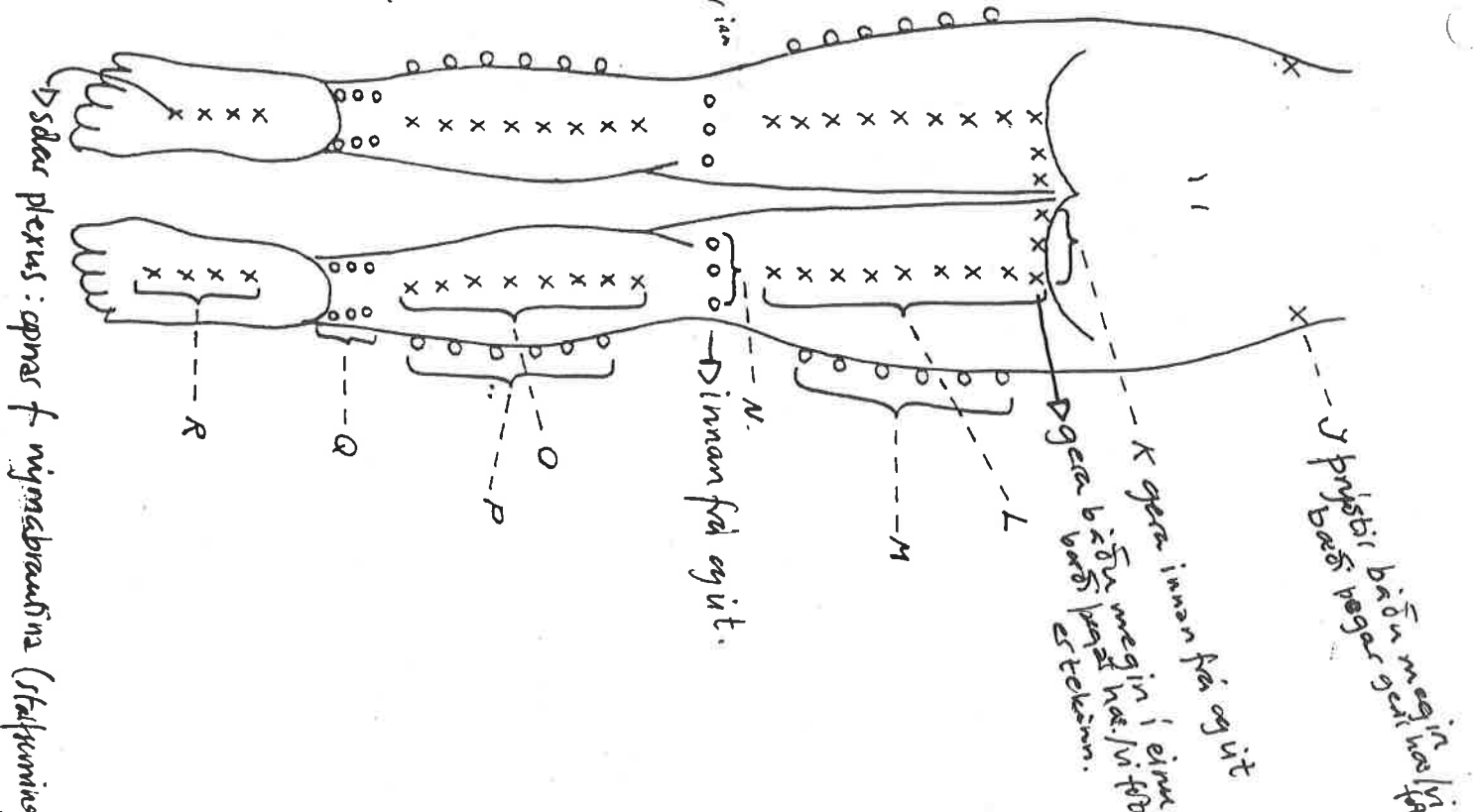
Þrygta 3-5



A
B
C
D
E 3x-5x
F
G
H

→ við neðsta í f eða þar sem mittið kemur inn

→ lítrasta rásin samant ytra vörðs
e. þunna-þrygta H



I
J þrygta þín er megin í þessum
K gæta innar þar og nit
L gæta bítu megin í einu
er tekinn.
M
N Dimman þá og út.
O
P
Q
R

→ sálar plexus: opnar f nymabrandna (Stalpmus)