

Program 3

Poof You're gone

Morgonuppvärmning för dig i byggbranschen



Pendla kroppen från sida till sida med tyngdöverföring. Fortsätt pendla sträck upp motsatt arm åt sidan.



Lyft växelvis knäna snett uppåt, möt med motsatt hand mot vad.



Böj lätt på knäna och ta ett V-steg fram, sträck armarna snett uppåt och gå tillbaka.



Lyft växelvis ett knä snett uppåt, möt med motsatt hand mot vad.



Böj knäna och pumpa med armarna neråt, sträck knäna och pumpa med armarna uppåt.

Mera meti mera



Lyft växelvis ett knä snett uppåt, möt med motsatt hand mot vad.



Gunga i knäna och pendla armarna växelvis fram och tillbaka.



Stå med lätt böjda knän. Håll armarna i 90° framför ansiktet och dra växelvis en arm bakåt.



Trampa växelvis ett ben bakåt, sätt hälen i golvet.



Stå med lätt böjda knän, boxa snett framåt.



Stå med lätt böjda knän, sträck båda armarna framåt samtidigt som du sträcker ett ben bakåt. Växla.



Stå med lätt böjda knän. Håll armarna i 90° framför ansiktet och dra växelvis en arm bakåt.

Creations of nature

Titta gärna på affischens båda sidor. Där visas olika muskelgrupper som är lämpliga att stretcha. Välj det som passar för dagen! Stretcha varje muskel cirka 20 sekunder.



Nacke. Fäll försiktigt huvudet mot ena axeln. Fortsätt med att vrida huvudet neråt mot armhålan, pressa in hakan.



Överarmens baksida. Lägg ena handen mellan skulderbladen, håll om armbågen och dra bakåt/neråt.



Framsida lår. Fatta tag om ena foten och dra den upp mot rumpan, skjut fram höften. Håll ihop låren.



Bröstmuskel. Pressa ihop skulderbladen genom att föra armarna bakåt/neråt. Eller ta hjälp av en kompis.



Ryggen. Korsarmarna, håll i knävecken och kuta ryggen.

Program 4

Chiki chiki

Morgonuppvärmning för dig i byggbranschen



Sparka en fot i taget mot rumpan. Dra samtidigt armarna bakåt och pressa ihop skulderbladen.



Lyft växelvis knäna, dra armarna uppifrån och ner.



Ta ett steg åt sidan, sätt andra foten intill och böj knäna. Dra samtidigt armarna bakåt och pressa ihop skulderbladen.



Håll händerna i sidan. Ta ett steg framåt, sätt andra foten intill, nig och gå tillbaka. Växla.

Dreadlock Refugee



Ta ett steg åt sidan, sätt andra foten intill, böj knäna. Dra samtidigt armarna bakåt och pressa ihop skulderbladen.



Böj knäna, pendla kroppen från sida till sida med tyngdöverföring samtidigt som du rullar axeln bakåt.



Stå bredbent. För över tyngden på ena benet, samtidigt som du för motsatt arm snett framåt.



Gunga i knäna. Pendla ena armen bakåt, framåt och ett helt varv runt. Växla arm.



Stå bredbent. För över tyngden på ena benet, samtidigt som du för motsatt arm snett framåt.



Kryp ihop, håll in huvudet. Res upp, sträck ut armarna och ena benet.



Böj knäna, pendla kroppen från sida till sida med tyngdöverföring samtidigt som du rullar axeln bakåt.

Spring of love

Titta gärna på affischens båda sidor. Där visas olika muskelgrupper som är lämpliga att stretcha. Välj det som passar för dagen! Stretcha varje muskel cirka 20 sekunder.



Nacke (baksida). Lagg hakan försiktigt mot bröstet. Lagg händerna lätt på huvudet.



Axel. Sänk axeln, fatta tag om överarmen med motsatt arm. Tryck armen in mot kroppen.



Baksida lår. Sätt i hälen framför kroppen, ha tyngden på det bakre benet, håll ryggen rak, fäll framåt och titta rakt fram.



Underarm. Roterar handen med handflatan utåt. Greppa handen med motsatt hand, dra fingrarna uppåt.



Rumpa sittande: Sitt på golvet. Fatta tag om knät, tryck mot bröstet. Håll ryggen rak.
Stående: Lagg ena benet ovanför knät på det andra, böj på stödbenen. Fäst blicken på en punkt framför dig.