

Program 5

Just like a boomerang

Morgonuppvärmning för dig i byggbranschen



Gå på stället. Lyft och sänk en axel i taget.



Sparka växelvis ett ben framåt. Sträck samtidigt ut motsatt arm.



Ta ett steg åt sidan, sätt andra foten intill och böj knäna. Sträck samtidigt upp armarna och dra ner.



Håll händerna i midjan. Lyft växelvis knäna två gånger.

Här stannar jag kvar



Lyft och sänk axlarna.



Ge dig själv en kram. Öppna sedan upp genom att sträcka ut armarna och pressa ihop skulderbladen.



Böj knäna och kryp ihop. Sträck ut med öppen famn.



Sätt fingertopparna på axlarna, lyft armbågarna mot taket och sänk ner.



Böj knäna och kryp ihop. Sträck ut med öppen famn.



Stå på ett ben. För det andra benet växelvis framåt och bakåt samtidigt som armarna arbetar diagonalt.



Stå på tårna och rulla sedan över till hälarna.

In the moment

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.



Underarmarna. Fatta tag om fingrarna, pressa handen mot kroppen.



Sidomusklerna. Sträck upp armarna och böj kroppen åt sidan.



Insida lår. Stå bredbent. För över tyngden på ena benet, håll knät över foten.



Bröstmuskel. Sträck ut armarna åt sidan och pressa ihop skulderbladen.



Vadmuskeln. Trampa bak en fot, se till att hälen är i golvet och att tårna pekar framåt, tyngden på det främre benet.

Program 6

Din hemlighet

Morgonuppvärmning för dig i byggbranschen



Håll händerna i midjan. Sparka en fot i taget mot rumpan.

Lyft växelvis knäna, dra armarna uppifrån och ner.

Sparka en fot i taget mot rumpan, dra samtidigt armbågarna utåt/bakåt.

Lyft växelvis knäna, dra armarna uppifrån och ner.



Gå bredbent på stället, böj ordentligt på knäna, krumma ryggen och sträck armarna framåt. Res upp och sträck ut.



Sparka en fot i taget mot rumpan, samtidigt som du skuggboxar uppåt.

Stronger



Böj benen lätt, pressa växelvis fram en arm samtidigt som den andra armbågen pressas bakåt.



Gör axelrullning växelvis bakåt, låt kroppen följa med i rörelsen.



Böj in armarna mot kroppen, sträck sedan ner armarna och spreta med fingrarna.



Gör växelvis axelrullning bakåt, låt kroppen följa med i rörelsen.



Stå på ett ben. För det andra benet växelvis framåt och bakåt samtidigt som armarna arbetar diagonalt.

Lovers Eyes

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.



Axel. Lägg handryggen mot ländryggen. Ta tag om armbågen med motsatt hand, dra försiktigt framåt.



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



Lårets utsida. Kors benen, sträck armen uppåt och böj i sidan.



Höftböjaren. Ta ett kliv framåt med ett ben, skjut fram höften och känn att det drar i ljumsken på det bakre benet.