

UPPVÄRMNING

FÖR DIG I BYGGBRANSCHEN PROGRAM 11

♪ COWBOY UP



Gå på stället och pendla med armarna.

Fortsätt gå och sträck upp en arm i taget.

Lyft ett knä i taget.

Gå brett isär och ihop. Pendla med armarna.

Lyft knäna växelvis och sträck samtidigt upp en arm i taget.

Gå på stället och sträck växelvis upp en arm.

♪ SHINE ON



Ta ett långt kliv framåt, böj i knäna och vrid överkroppen mot det främre benet. Tryck tillbaka.

Lyft knäna växelvis och sträck samtidigt upp en arm i taget.

Gå på stället och pendla med armarna.

Rolla båda axlarna bakåt.

Lätt böjda ben, krumma ryggen, sträck fram armarna. Öppna upp och sträck armarna bakåt.



Sätt ihop händerna, gunga i knäna och paddla växelvis på båda sidor om kroppen.

Lätt böjda ben, krumma ryggen, sträck fram armarna. Öppna upp och sträck armarna bakåt.

Sätt ihop händerna, gunga i knäna och paddla växelvis på båda sidor om kroppen.

Sträck båda armarna framåt samtidigt som du sträcker ett ben bakåt. Byt ben.

Armarna ut åt sidorna, 90° i armbågarna. Vrid överkroppen från sida till sida.

Rolla axlarna framåt.

♪ BRUSA HÖGRE LILLA Å



Rygg/skuldror. Korsarmarna och greppa i knävecken. Skjut ryggen.

Bröst. Sträck upp bröstet. Pressa ihop skulderbladen genom att föra armarna bakåt/neråt.

Nacke. Luta försiktigt huvudet mot ena axeln. Fortsätt med att vrida huvudet så att näsan pekar mot armhålan.

Baksida lår. Sätt i en häl framför kroppen. Böj det andra benet och fäll överkroppen framåt med rak rygg. Titta rakt fram.

Framsida lår. Håll ihop låren och ta tag om foten på det ena benet och dra upp den mot rumpen.

Gå på stället och sträck växelvis upp en arm.

♪ COWBOY UP