

# UPPVÄRMNING

FÖR DIG I BYGGBRANSCHEN PROGRAM 13

## ♪ TURN ON THE LIGHTS



Gå på stället.



Gör dubbla knälyft med ena benet och byt sedan till andra.



Fortsätt och dra samtidigt armarna upp och ner.



Kliv åt sidan med steg intill.



Fortsätt och dra samtidigt armarna uppifrån och ner.



Gör dubbla knälyft samtidigt som armbågen möter motsatt knä. Byt ben.



Kliv åt sidan med steg intill samtidigt som du drar armarna uppifrån och ner.



Gör ett V-steg bakåt.



Kliv bak med foten och sträck samtidigt fram båda armarna. Byt ben.

## ♪ SHINING



Rak rygg, fäll lite framåt. Händerna i nacken. Vrid upp armbågen. Byt sida.



Gunga i knäna och pendla med armarna.



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



Gunga i knäna och pendla med armarna.



Vrid huvudet från sida till sida.



Stå på ett ben och pendla det andra benet fram och tillbaka.

## ♪ BRINGER OF LOVE



Vad. Ta ett kliv bakåt och ha tyngdpunkten på det främre benet. Båda fötterna pekar rakt fram.



Bröst. Knäpp händerna bakom nacken, pressa armbågarna bakåt.



Axel. Ta tag om axeln och dra armen snett uppåt.



Underarm. Sträck ut ena armen framför kroppen. Ta tag i fingrarna med andra handen och dra handen mot kroppen.

## ♪ TURN ON THE LIGHTS



Kliv åt sidan med steg intill samtidigt som du drar armarna uppifrån och ner.