

UPPVÄRMNING

FÖR DIG I BYGGBRANSCHEN PROGRAM 14

♪ GALAXEN COUNTRY



Ta ett långt kliv bakåt och böj i knäna. Byt ben.



Gör ett V-steg framåt.



Gunga i knäna och pumpa med armarna nedåt och uppåt.



Stå på ett ben. Ta ett långt kliv bakåt. Böj i knäna och dra sedan benet framåt.



♪ FIVE DAYS



Gör ett V-steg framåt och sträck upp en arm i taget.



Raka armar, knäpp händerna. Rita stora, långsamma 8:or med armarna framför kroppen. Följ händerna med blicken.



Lyft upp och krama knät. Byt ben och sträck upp överkroppen.



Raka armar. Rulla händerna.



Lyft upp och krama knät. Byt ben och sträck upp överkroppen.



Stå på det ena benet. Pendla det andra benet framför kroppen från sida till sida.



Lyft upp och krama knät. Byt ben och sträck upp överkroppen.



Stå på ett ben. Roterar den fot som är i luften.

♪ SKIMRANDE VIDDER



Sättesmuskeln. Lägg ena benet ovanför knät på det andra benet. Böj på stödbenen och sjunk ner.



Framsida höft. Ta ett kliv framåt med ena benet. Skjut fram höften så att det drar i ljumsken på det bakre benet.



Nacke. Luta huvudet mot axeln. Tryck ner motsatt axel.



Ovansida underarm/hand. Roterar handen med handflatan utåt. Greppa handen med motsatt hand och dra fingrarna uppåt.



Gunga i knäna och pumpa med armarna nedåt och uppåt.

♪ GALAXEN COUNTRY