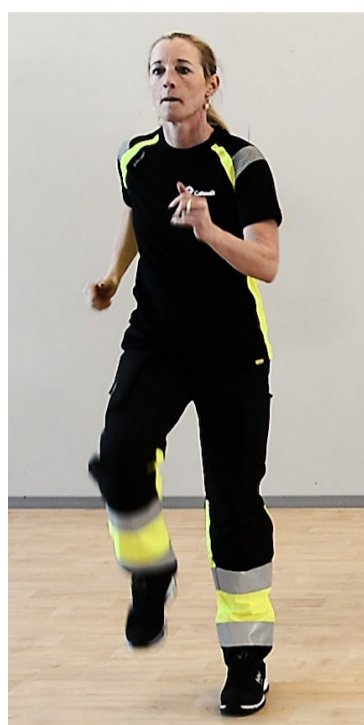


Bilder till Galaxen Byggs program för uppvärmning på byggarbetsplatsen.



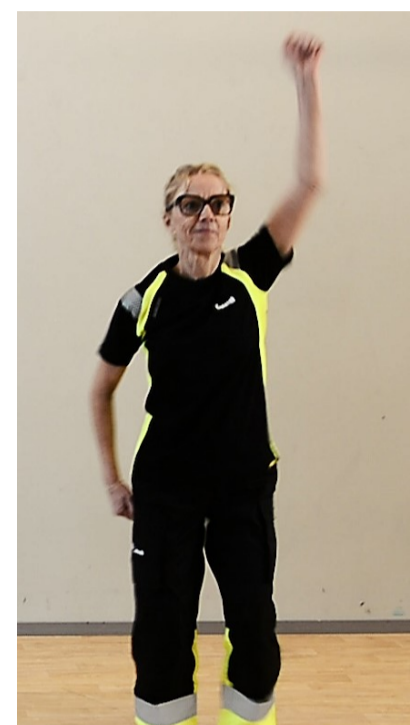
Stretcha händer fram, växla mellan att kuta rygg/ öppna bröst



Gå på stället



Lyft axlarna mot öronen och sänk



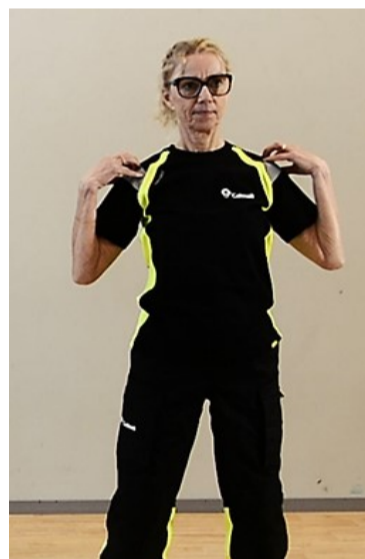
Gå på stället och sträck upp en arm i taget



Stå brett isär och böj ett knä i taget för att sträcka insida ben



Skaka ett ben i taget Skvätt med armarna



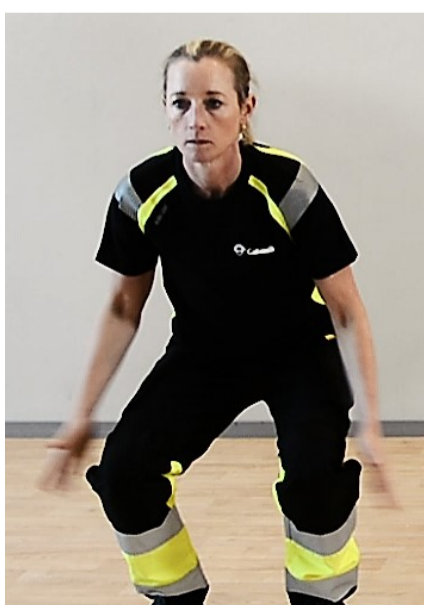
Sträck armar upp, nudda huvud, axlar, knä, tå
Rulla upp, rulla axlar bak



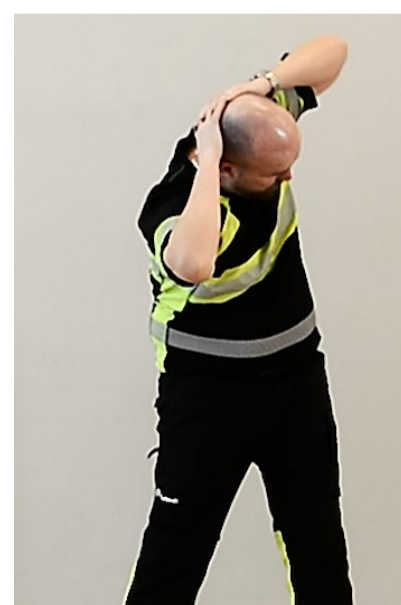
Stå axelbrett isär med fötterna Böj knän och sträck sen kropp och armar åt sidan



Stå med benen ihop, kliv bak med ett ben i taget och sträck ut vaden



Knäböj, händer mot knän och sträck sedan armar ovanför huvudet



Knäpp händerna bakom huvudet, kuta brösttryggen och rotera vänster och höger