

Bilder till Galaxen Byggs program för uppvärmning på byggarbetsplatsen.



Rulla axlar bak - en i taget - armbågen leder vägen, större rörelse mot slutet



Stå brett isär med fötterna, step touch med fötterna och sväng med armarna åt vänster och höger



Knäpp händerna fram och kuta, landa i mitten, knäpp händerna bakom ryggen och öppna bröstet



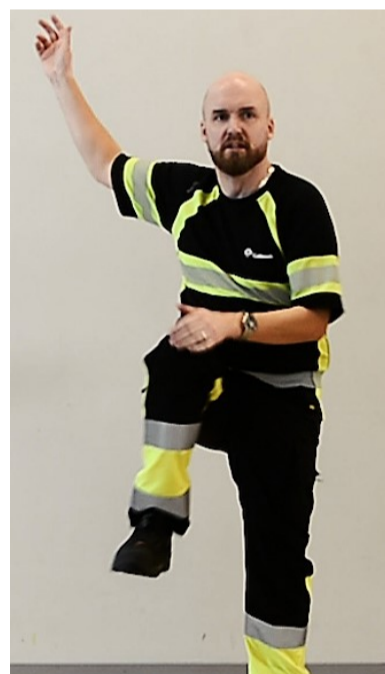
Stå brett isär med fötterna, step touch med fötterna och sväng med armarna åt vänster och höger



Lyft ett knä i taget



Växla mellan att krypa ihop fram och att öppna bröstet, ta med armarna



Lyft ett knä i taget, möt knät med motsatt hand



Pilbåge: sträck armar fram, dra en armbåge i taget bak, följ med överkroppen



Stå axelbrett med fötterna, knäpp händerna på ryggen, fäll med rak rygg i höften

Besök [galaxenbygg.se](http://galaxenbygg.se) för att hitta alla våra uppvärmningsprogram. Det finns även program för rörlighet respektive styrka samt ett för återhämtning.