

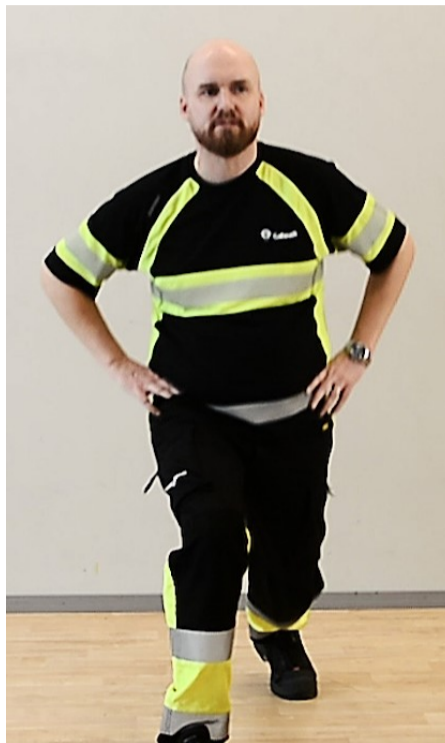
Bilder till Galaxen Byggs program för uppvärmning på byggarbetsplatsen.



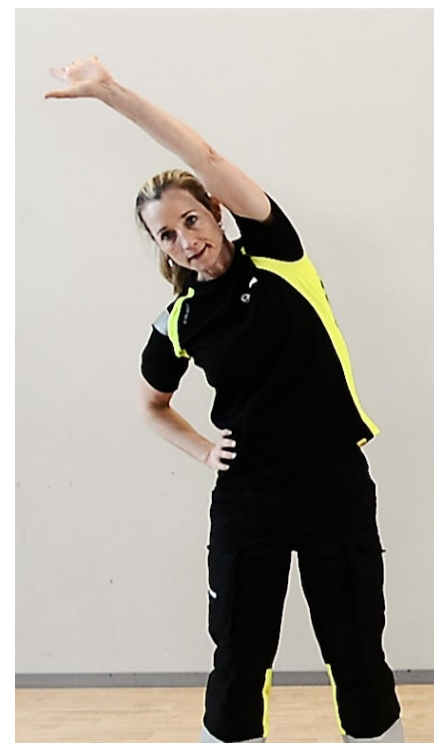
Sidsteg



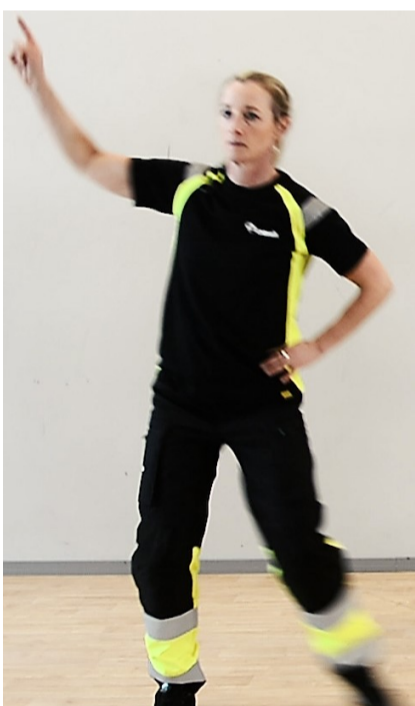
Pendla med armarna längs sidan, öppna upp bröstet genom att dra armbågarna bakåt i brösthöjd



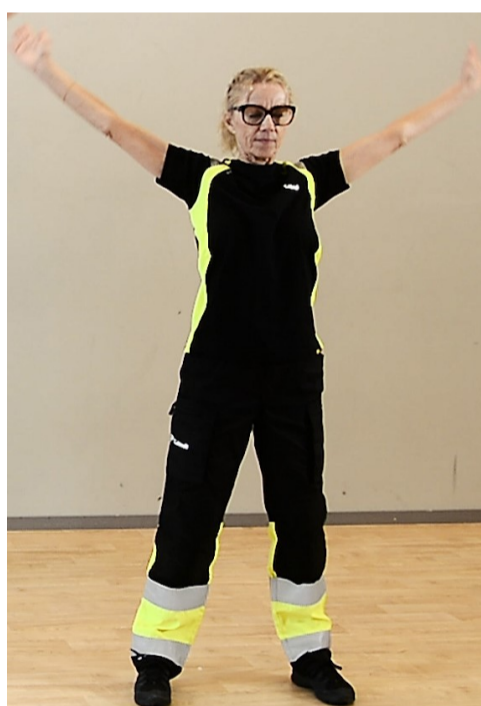
Utfall framåt, kliv fram med ena benet, gunga tre gånger, kliv tillbaka, byt ben



Stå axelbrett med fötterna, sträck ut sidan med armen sträckt över huvudet



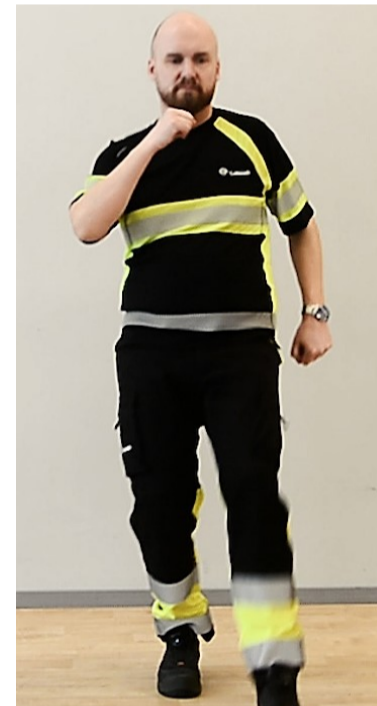
Sidsteg, sträck en arm i taget uppåt, peka med pekfingeret



Axelbrett med fötterna
Ta simtag uppåt med armarna



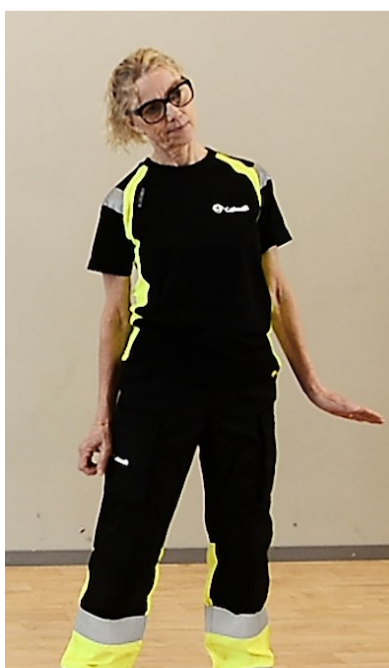
Lyft knät och cirkla med höften bakåt och tillbaka fram



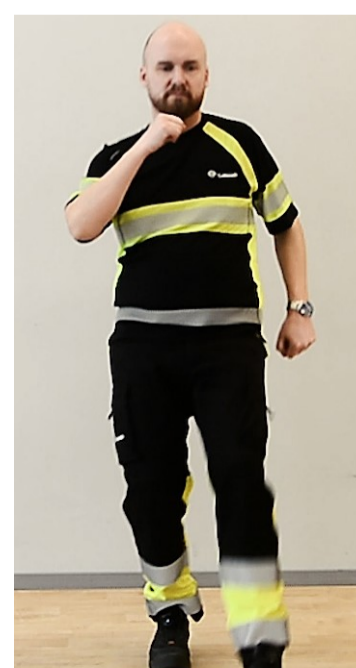
Gå på stället, dutta med tårna fram på fyra



Vrid huvudet åt sida till sida



Sträck ut nacken, örat mot axeln, byt sida



Gå på stället, dutta med tårna fram på fyra