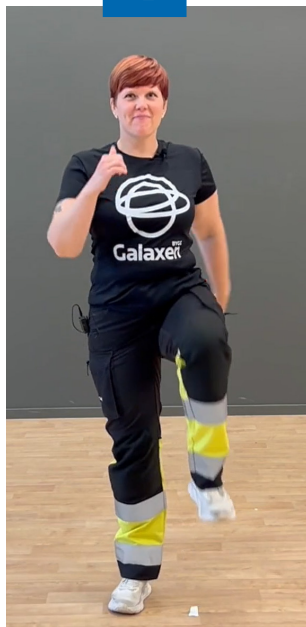


Uppvärmning program 1 - 2026

Bilder till Galaxen Byggs program för uppvärmning på byggarbetsplatsen.



1



Gå på stället och höj ett knä i taget var tredje steg

2



Gungande knäböj x3 och sträck sedan upp armarna i luften

3



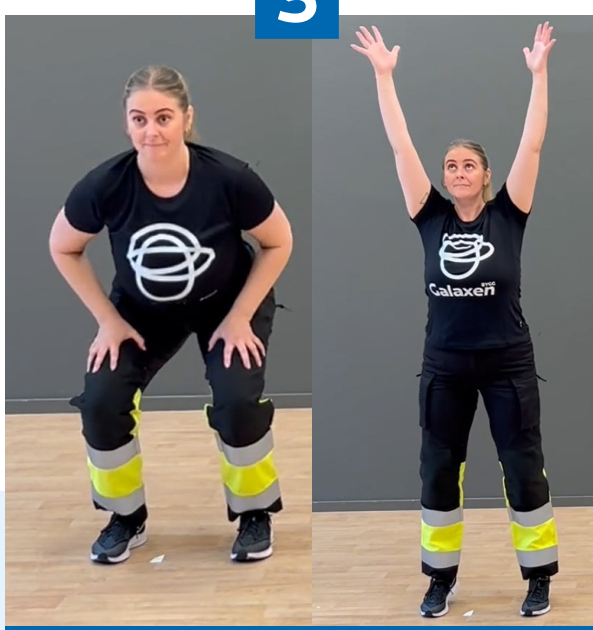
"Kasta" åt sidan, en arm i taget. Roterar höften samtidigt.

4



Sträck ut åt sidan, en arm i taget.

5



Repetera gungande knäböj x3 och sträck sedan upp armarna i luften

6



Repetera "Kasta" åt sidan, en arm i taget. Tänk på att höften ska rotera.