

Uppvärmning program 2 - 2026

Bilder till Galaxen Byggs program för
uppvärmning på byggarbetsplatsen.



1



Crawl x4 framåt
Rulla axlarna 4x
bakåt

2



Ut i skidspåret "stakning" x3 och sedan
öppna upp bröstkorgen

3



Ner i utfallssteg
och gunga x3, byt
sedan ben

4



Öppna höft bakåt, för sedan höften framåt -
byt ben