



## Stretcha bröstkorgen

.....

Stå framför ett bord och sätt båda händerna på bordet. Tryck ner ryggen och bröstkorgen så att huvudet är mellan armarna. Håll i 10 sekunder och känn en stretching i bröstkorgen.



## Rotera bröstryggen

.....

Sätt armarna vågrätt framför dig. Vrid ena armen rakt till sidan så långt det går. Följ samtidigt armen med blicken. Gör lika med andra sidan. Upprepa 6 gånger.



## Väderkvarmen

.....

Snurra armarna framåt 5 gånger och bakåt 5 gånger. Försök till slut snurra armarna åt olika håll 5 gånger.



## Stretcha axlarna

.....

Sitt eller stå rak i ryggen och luta försiktigt huvudet till ena sidan. Känn en stretching i axeln. Håll stretchningen medan du räknar till 10 och upprepa 2 gånger på båda sidorna. Skaka till sist axlarna och armarna.



## Krama och öppna

.....

För armarna bakåt och öppna bröstkorgen medan du andas in. Sätt händerna i kors runt din bröstkorg och andas ut. Upprepa 6 gånger i takt med din andning.



## Parkvarm

.....

Hitta ett par och ställ er med ryggarna mot varandra. Ta tag i varandras händer och sväng er utan att släppa händerna ansikte mot ansikte – rygg mot rygg – ansikte mot ansikte – rygg mot rygg.

## Höftböj och stretching av främre låret



.....

- A) Ställ dig upp, för ena benet bak och böj lite på främre knät. Känn en stretchning i övre låret. Byt ben.
- B) Stå med fötterna bredvid varandra, ta tag i vristen med handen och känn en stretchning på framsidan av låret. Gör samma rörelse med andra benet.

Håll stretchningen medan du räknar till 10.

## Bärplockaren



.....

- Stå upp, för ena benet framåt på golvet och sträck på vristen (tårna mot taket). Böj ryggen rakt framåt och för händerna framåt nedre vägen. Känn en stretchning på bakre sidan av låret. Råta på ryggen och för andra benet framåt. Upprepa sammanlagt 6 gånger.

## Över hinder



.....

Stå upp och föreställ dig ett hinder framför dig som du måste komma över. För benet med en gång upp mot armhålan och över hindret. Ta dig sedan över hindret baklänges med ryggen före. Prova om du lyckas komma över hindret sidlänges, försök med båda sidorna.

## Srank på plats



.....

Stå bredbent och placera knytnävarna mot nedre ryggen. Böj ryggen bakåt mot knytnävarna 10 gånger.

## Buga och sträck



.....

Sitt eller stå. Runda ryggen framåt och rör med händerna i golvet. Råta sedan på ryggen och sträck händerna mot taket turvis och stretcha dem långa 6 gånger.

Upprepa rörelsen 5 gånger.

## Gympalåt



.....

Gå sittande eller stående igenom huvud, axlar, knä och tå, knä och tå-serien 5 gånger.