

BRYTA STILLASITTANDE

1



Uppresning

Ställ dig upp och spänn lår och skinkor när du sträcker på dig.
Sitt ner.
Upprepa 10 ggr

2



Rodd

Sträck armarna framåt och skjut fram axlarna. Dra armarna bakåt och dra ihop skulderbladen mot ryggraden.
Upprepa 10 ggr

3



Axeluppdrag

Dra upp axlarna så högt du kan mot öronen. Sänk ner och pressa ner axlarna så långt du kan.
Upprepa 10 ggr

4



Stjärnan

Gör en knäböj. Tryck dig upp samtidigt som du för över tyngden till ett ben. Luta åt sidan så långt det går och sträck armarna över huvudet. Spänn bålen. Du ska hela tiden vara vänd framåt. Upprepa 5 ggr per sida

5



Pilbågen

Sträck ena handen framåt så långt du kan och dra den andra armbågen maximalt bakåt. Växla sida.
Upprepa 5 ggr per sida

BRYTA STILLASITTANDE

6



Dubbelhaka

Skjut fram huvudet så långt du kan.
Dra huvudet maximalt bakåt och gör
dubbelhaka.
Upprepa 10 ggr

7



Tåhävning

Gå upp på tå.
Sänk ner.
Upprepa 10 ggr

8



Nävar

Knyt nävarna.
Spreta med fingrarna.
Upprepa 10 ggr

9



Töjning av underarm

Sträck armarna. Lägg vänster arm över den högra och knäpp
händerna. Dra i höger hand genom att böja vänster hand uppåt. Håll
fortsatt armbågen sträckt.
Håll 10 sekunder.

10



Töjning av underarm

Sträck armarna. Lägg höger arm över den vänstra och knäpp
händerna. Dra i vänster hand genom att böja höger hand uppåt. Håll
fortsatt armbågen sträckt.
Håll 10 sekunder.