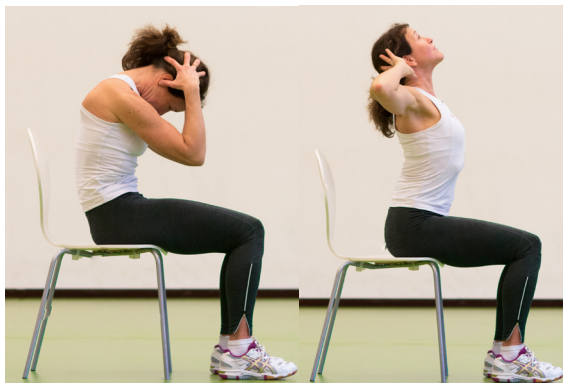


SOFT RÖRELSEINSPIRATION



Böj och sträck
Pressa fram bröstet. Går också att göra stående.



Sidsträck
Läng ut en sida i taget. Kan också göras stående.



Rotation
Vrid och titta på handen. Växla sida. Kan också göras stående.



Tryck och lyft
Tryck dig upp så baken lättar från stolen. Pressa ner axlarna.



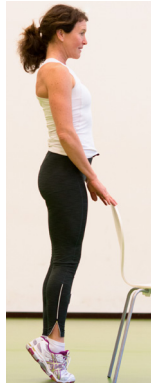
Stå upp
Tryck dig upp från sittande med lite fart. Ta med armarna i rörelsen.



Vristtramp
Trampa med fötterna och använd armarna diagonalt.



Armpress
Stå mot en vägg. Böj armarna och pressa sedan ut till raka armar.



Tåhäv
Jobba upp och ner på tå.



Diagonalt
Armbåge mot knä. Håll ryggen så rak det går.

Gör varje övning cirka 10 gånger.

Program av och med Pernilla Sandström, ledare på Friskis Linköping. Foto: Desiré Östergren.

