

PAUSJUMPA GÖR GOTT

Pausjumppa förbättrar andningen och upprätthåller ledernas och ryggradens rörlighet. Aktivitet i mitten av dagen stärker blodcirkulationen och höjer vakenhetstillståndet.



AXELLYFT

Håll de övre extremiteterna avslappnade intill kroppen. Lyft upp axlarna mot öronen och släpp de ner sakta. Upprepa rörelsen rytmiskt.

AXELROTATION

Håll de övre extremiteterna avslappnade intill kroppen. Rulla upp axlarna framtill och för ner ryggen. Upprepa rörelsen rytmiskt.



RYGGROTATION

Stå rak i ryggen. Lyft fingrarna till axlarna och öppna armbågarna åt sidorna. Vrid överkroppen växelvis från sida till sida. Håll bäckenet stilla.

BOXNING

Förlänga/slå den övre extremiteten växelvis och kraftigt framåt. Låt överkroppen rulla med rörelsen. Rör dig snabbt.



RYGGROTATION OCH FÖRLÄNGNING

Tryck de övre extremiteterna nedåt och runda den övre delen av ryggen. För sedan de övre extremiteterna bakom kroppen, rätta ut hållningen och öppna bröstet.