

# PAUSJUMPA GÖR GOTT

Pausjumpa 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.