



1. PLOCKA ÄPPLEN

Tänk dig att du plockar äpplen från olika grenar ovanför ditt huvud. Växla mellan vänster och höger hand.



2. GÅ PÅ STÄLLET

Lyft ett ben i taget, så högt du kan. Växla mellan vänster och höger ben.

3. INDIANDANS PÅ STOL

Lyft ett böjt ben och möt med motsatt armbåge. Växla mellan vänster och höger sida.



4. BENHÅLLNING

Sträck ut ett ben i taget och håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger och växla mellan båda benen.



5. KNÄPRESS

Pressa ihop knäna och håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger.

6. HANDPRESS

Pressa ihop handflatorna med lätt böjda armar och håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger.



7. INDIANDANS PÅ STÄLLET

Böj och lyft höger ben och böj och lyft vänster arm. Växla mellan båda sidor och upprepa några gånger.

8. AXELPRESS

Dra ihop skulderbladen mot ryggraden utan att föra armarna bakåt. Håll kvar i 10-15 sekunder. Upprepa några gånger.

9. BENBÖJ PÅ STOL

Håll händerna knäppta över bröstet. Res dig sakta upp och sätt dig sakta ner igen. Upprepa några gånger.

10. PLOCKA ÄPPLEN PÅ ETT BEN

Stå på ett ben och plocka äpplen åt alla håll och höjder med händerna. Byt ben och upprepa.



11. VÅGEN

Stå med raka ben, axelbrett mellan fötterna och armarna lätt sträckta över huvudet, titta lite snett uppåt under hela rörelsen. Böj benen till 90° vinkel och fäll samtidigt fram armarna. Upprepa några gånger.

12. VINDRUTETORKAREN

Starta med armarna rakt upp och handflatorna riktade mot varandra. Tänk att du håller en badboll mellan händerna. Böj ryggen i sidled åt höger med raka armar och raka ben så långt som det känns behagligt, vänd sedan håll och gå till vänster. Upprepa några gånger.

13. GRÄVSKOPAN

Stå med raka ben, axelbrett mellan fötterna och armarna efter sidorna. Sträck ut dina armar över huvudet med handflatorna vända framåt. Tänk dina armar som en stor grävskopa och ta ett stort "grävtag" framåt samtidigt som du fäller kroppen genom att försiktigt krumma ryggen och böja lätt på benen. Låt "grävtaget" fortsätta in mellan dina lätt böjda ben. Vänd "grävskopan" och sträck på dig med armarna över huvudet. Låt dina raka armar gå tillbaka till sidorna med handflatorna vända inåt. Vänd rörelsen och pressa ner handflatorna samtidigt som du andas ut genom munnen. Upprepa några gånger.