

Ge din kropp lite kärlek!

7 pausrörelser på 7 minuter

1



Aktivering – Kom igång genom att veva armarna framåt i 30 sekunder och bakåt i 30 sekunder. Tänk att du är stålmannen!

2



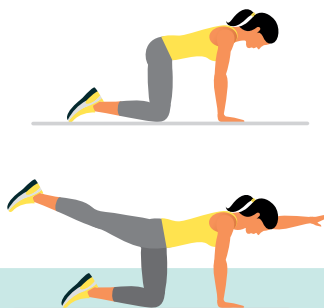
Knäböj (Air Squat) – Stå axelbrett, ha tyngden på hälarna och låt tårna peka i samma riktning som knäna (något utåt). Håll ryggen rak och bålen spänd medan du knäböjer och rätar ut dig som om du skulle sätta dig på en stol. Tänk på att knäna inte hamnar framför tårna. Upprepa i 1 minut.

3



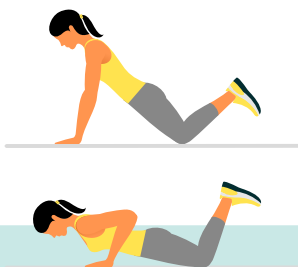
Krysshopp (Jumping Jacks) – Få upp pulsen genom att hoppa brett, fötterna ska vara bredare än axlarna och armarna högre än axlarna. När du hoppar ihop böjer du något på knäna när du landar. Håll ryggen rak och knäna bakom tårna. Hoppa i 1 minut.

4



Diagonallyft på knä – Stå på händer och knä. Aktivera bålmskulaturen och håll ryggen rak medan du lyfter höger arm och vänster ben. Upprepa övningen i 30 sekunder på varje sida.

5



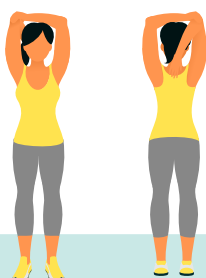
Armhävning på knä – Placera armarna lite bredare än axelbrett. Sänk kroppen genom att böja armbågarna så mycket du kan. Håll ryggen rak och magmusklerna aktiverade. Upprepa i 1 minut.

6



Stretch, balans och öppning i lågt utfallssteg – Gör ett utfallssteg med höger ben och gå mjukt ner på vänster knä. Placera vänster hand innanför högerfoten, vrid upp bröstkorgen och höger arm mot taket. Håll blicken mot taket och bröstet öppet. Håll positionen i 30 sekunder innan du byter sida.

7



Armbågssträckaren – Stretcha triceps bakom huvudet, lägg önskat tryck med motsatt hand. Stretcha varje arm i 30 sekunder.

Vill du ha inspiration, tips och få insikter inom HR, lön, ledarskap, personal och hälsa?



Prenumerera på vårt nyhetsbrev genom att [klicka här](#) eller skanna QR-koden med din mobilkamera.