

15 MINUTERS WORKOUT

01
1 MIN



WARM-UP 01

Sträck upp båda armar. Dra uppåt. Först vänstra sidan, sedan högra. Sträck ut åt vänster och åt höger i 1 minut.

02
2 MIN



WARM-UP 02

Börja rulla axlarna framåt och sedan bakåt i 2 minuter samtidigt som du gungar på mattan.

03
1 MIN



03

Gunga på matan och tryck samtidigt ihop händerna som på bilden. Medan du håller den här spänningen, rör långsamt dina armar nedåt och uppåt i 3 minuter.

04
1 MIN



04

PULL

Gunga och håll ihop händerna med korsade fingrar och dra isär utan att släppa taget. Dra i 1 minut medans du långsamt låter dina armar röra sig nedåt och uppåt och tillbaka igen.

05
1 MIN



JOGGING

Börja försiktigt jogga på mattan. Öka tempot medan du drar knäna uppåt. Sväng med dina armar som på bilden i 1 minut.

06
1 MIN



JUMPING

Gör "jumping jacks". Försök att ändra rytmen i dina armar så att de dras mot din kropp medan dina ben sprids. Gör i 1 minut.

07
1 MIN



07

TWIST

Twista: vrid växelvis till vänster och höger i luften. Armarna svänger samtidigt men i motsatt riktning. Gör i 1 minut och sakta ner försiktigt tills du står still.

08
1 MIN



08

ROTATE

Sväng på båda benen och rotera kroppen till vänster och bakåt till höger och tillbaka. Intensifiera övningen genom att ta en halv tur till vänster och tillbaka igen till höger. Upprepa i 1 minut.

09
1 MIN



09

CROSS

Korsa armarna framför kroppen och sväng armarna upp och ner. Placera samtidigt växelvis höger och sedan vänster fot framför dig under 1 minut.

10
2 MIN



10

COOL-DOWN

Börja svänga och sträck båda armarna uppåt. Dra nu växelvis vänster och sedan med höger sida uppåt. Börja rulla dina axlar framåt. Rulla sedan bakåt, i 2 minuter.

11
1 MIN



11

STRETCH

Gör som på bilden och håll fast i ramen. Dra bakåt och känn att dina ryggmuskler sträcker sig. Fortsätt att långsamt sträcka benen och benmuskler. Räta dig mycket sakta uppåt.

12
2 MIN



12

SWING & BREATH

Ligg ner på mattan och dra båda benen mot din kropp. Börja med en mild gungning. Rulla de böjda knäna medurs och sedan moturs. Placera dina fötter på kanten av ramen, lägg händerna på magen och andas i 2 minuter.