

Några uppvärmningsövningar

1. Stå upp med benen höftbrett isär. Placera händerna på höfterna. Börja cirkla höfterna i stora cirklar. Överkroppen går i motsatt riktning hela tiden mot höfterna. Gör i båda riktningarna ca 2 min åt varje håll.



2. **Väderkvarnen.** Stå med benen särade, fötterna 60-90 cm isär, armarna rakt ut åt sidorna, parallella med golvet, handflatorna vända neråt. Andas in, sträck kroppen, andas ut och för vänster hand ner till utsidan av höger fot, samtidigt som du tittar upp mot höger hand som sträcker upp mot taket. Andas in, kom upp, andas ut och växla sida, titta upp mot vänster hand. Håll benen raka, armarna i linje med axlarna, rör dig från höfterna, hela fotsulorna i golvet genom övningen. 1- 3 min.



3. **Sidböjning.** Stå med benen brett isär och armarna rakt ut åt sidorna. Böj midjan åt höger och låt höger arm sjunka nedåt samtidigt som vänster hand sträcker rakt upp. Kom tillbaka till grundpositionen och böj åt vänster. Andas in när du kommer upp och andas ut när du böjer åt sidan. 1-2 min



3. **Stående torsovriddningar.** Stå i samma position som i föregående övning med benen brett isär och armarna rakt ut åt sidorna. Vrid överkroppen åt höger och låt armarna följa med. Vrid över åt vänster. Andas in åt vänster och andas ut åt höger. 1- 2 min.

