

Før du skal i gang med fysisk arbeid er oppvarming en god start på dagen. Særlig er det viktig å varme opp muskler og ledd når man jobber om vinteren.

Oppvarming



Gå på stedet med høye kneløft. Før motsatt albue og kne mot hverandre



Hold balansen med armene strekt over hodet. Tell til 20. Går dette lett kan du forsøke å lukke øynene.



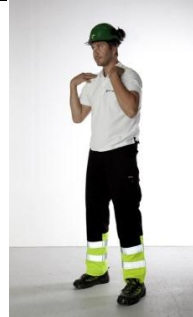
Hold hendene i siden. Ta 10 utfall til hver side.



Bøy hodet med haken mot brystet, hold i 2 sekunder og tilbake. Repeter 5 ganger



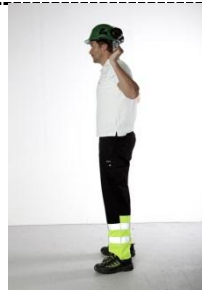
Bøy nakken til siden, hold i 2 sekunder og tilbake. Skift side. Repeter 5 ganger til hver side



Hold hendene på skuldrene, ta 10 knebøy. Pass på at du har lett svai i ryggen og at du ser rett frem



Trekk skuldrene opp mot ørene, rull skuldrene bak og ned. Repeter 10 ganger. PS! Ikke hold pusten



Hold en stang på nakken eller hold hendene på skuldrene. Ta 5 fremfall på hvert ben