

FÖR DIN RYGG

Sitt upp med rak rygg, placera dina händer på ratten och dina fötter platt på golvet, parallella och lite isär.

Medan du lyfter upp dina ben mot bröstkorgen, lutar du din överkropp lätt framåt.

Upprepa tio gånger

Sätt sedan tillbaka fötterna på golvet och andas djupt i ungefär en minut. Börja om och utför momentet ytterligare tre gånger.

FÖR DINA MAGMUSKLER

Spänn dina magmuskler i takt med din favoritlåt.

Lyft dina ben och dina skinkor från bilsätet i cirka **tio sekunder**, du lyfter hela din vikt med hjälp av dina armar.



FÖR DINA TRAPETZIUSMUSKLER

Sitt med rak rygg, fötterna platt på golvet, parallella och lite isär.

För försiktigt ditt högra öra ner mot din högra axel. För sedan din haka ner mot bröstkorgen. Gör samma sak på vänster sida, ta god tid på dig för att undvika att skada mer än du gör gott.

FÖR DIN NACKE

Sitt med rak rygg, fötterna platt på golvet, parallella och lite isär.

Titta rakt fram. Luta långsamt ditt huvud åt vänster. Använd vänster hand som motstånd och dina nackmuskler för att hålla emot. Håll i fem sekunder och återgå sedan till din ursprungliga position. Luta ditt huvud långsamt åt andra hållet. Håll i fem sekunder. Gå tillbaka till din ursprungliga position.

Upprepa tio gånger

FÖR AVSLAPPNING

Placera en hand på din mage. Andas långsamt och djupt genom näsan och känn din mage expandera. Andas ut genom munnen eller näsan, utan att hjälpa till med magen. För djupare avslappning, gör utandningen längre än inandningen.

Repetera tio gånger

