

Energipiller Styrka

Genom att ta pauser från stillasittandet kan du både förbättra din hälsa, öka koncentrationen och få mer energi. Ta ett energipiller!

Slå en tärning och gör den rörelse som siffran motsvarar eller skriv 6 lappar med en övning på varje lapp, lägg i en burk och dra en lapp.

1 Knäböj
2 Armhävning mot vägg
3 Tåhävningar
4 Utfallssteg
5 Situps på stol
6 Jägarställning/vila