

Energipiller Rörlighet

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 Plocka äpplen
2 Hänga tvätt
3 Rulla axlar
4 Armsving med knä-gung
5 Vrid på huvudet
6 Ro