

Upp från stolen – och upp med humöret

Lägg några minuter om dagen på att röra på kontorskroppen. Belöningen är **mer energi, en gladare kropp och en rolig stund med kollegorna**. Här är 5 x enkel motion för hela veckan, det är bara att riva ut och hänga upp på väggen.

Squats

- Stå med lätt särade ben och spänn magen. Knän och tår ska peka åt samma håll.
- Sätt dig ner i en squat så att rumpan kommer så långt ner mot golvet som möjligt. Pressa dig upp till start.
- Håll ryggen rak och behåll spänningen i magen hela tiden.

TIPS

Utse en grupp- ledare som ser till att samla alla varje dag och säga: "Nu är det dags", så ni får det gjort.

Armsving

- Stå med lätt särade ben och rak rygg.
- Vrid överkroppen från sida till sida medan du svingar båda armarna hela vägen runt.
- Titta efter armarna så du svänger hela överkroppen.

Hand till motsatt fot

- Stå med särade ben och böj höften så att vänster hand kommer ner och rör vid höger fot.
- Höger arm sträcks rakt upp i luften medan du tittar efter den.
- Kom upp igen och repetera med motsatt hand till motsatt fot.

Planka + sidoplanka

- Ligg i en planka, antingen på underarmarna (gärna på en matta) eller på sträckta armar med händerna i golvet.
- Spänn din core, och se till att rumpan varken putar eller hänger.
- Vrid runt på ena sidan så du står i en sidoplanka där du bara stödjer på en arm och lyfter höften mot taket.
- Vrid dig till andra sidan.

Ni kan utmana er själva genom att lägga på fler sekunder. T ex 5 sekunder extra för varje månad.

Stavsving

- Stå på tå med lite avstånd mellan fötterna. Sträck armarna rakt upp över huvudet.
- Böj knäna och svinga båda armarna neråt och bakåt längst benen och så långt bak de kan komma. Händerna får gärna nudda golvet på väg bakåt.
- Svinga sedan armarna hela vägen tillbaka till utgångspositionen, och kom upp på tå igen.

Knädrag

- Stå med lätt särade ben och höjda armbågar, i cirka brösthöjd. Håll fingerspetsarna bakom öronen.
- Dra upp höger knä mot vänster armbåge. I samma rörelse roterar du överkroppen lite så att armbågen kommer ner och möter knäet.
- Sänk benet kontrollerat igen, och repetera med motsatt knä och armbåge.

Jägarvila

- Placera ryggen mot en vägg och gå ner till 90 grader i knäna, så att din rumpa vilar mot väggen.
- Håll 90 grader i knäleden. Knän och tår ska peka i samma riktning.

Precis som i plankan kan ni utmana er extra genom att lägga på fler sekunder varje månad.

TIPS

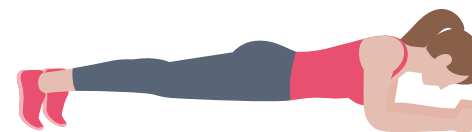
Har ni inte tillräckligt med väggplats kan ni göra en statisk squat, där ni sitter kvar i bottenläget.



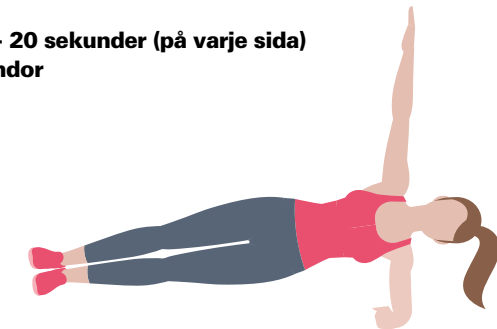
10 repetitioner
5 rundor



10 repetitioner + 10 repetitioner
5 rundor



20 sekunder + 20 sekunder (på varje sida)
3 rundor



10 repetitioner + 10 repetitioner
5 rundor



20 sekunder
4 rundor



Squats

MÅNDAG

Armsving
+ hand till motsatt fot

TISDAG

Planka
+ sidoplanka

ONSDAG

Stavsving
+ knädrag

TORSDAG

Jägarvila

FREDAG