

Ta en mikropaus!

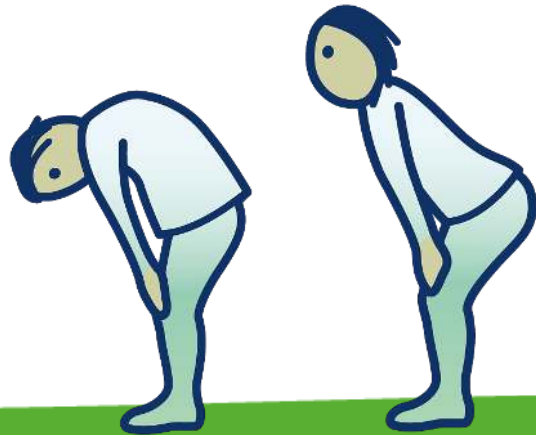
Pausövningar som ger ny energi

Spänn av!

En pausövning på några sekunder då och då gör att musklerna sköljs igenom med nytt, friskt blod.

Mikropausa innan du känner att du behöver!

Kuta - svanka



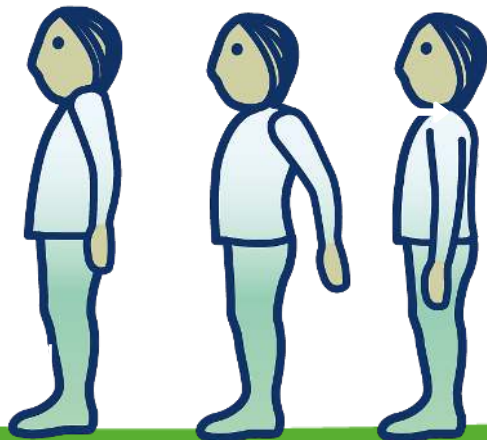
Armen mot taket



Pilbågen



Fyra sekunders återställning



Mjuk
bakåtböjning



Stretcha nacken
i olika riktningar.



Hela kroppen!

7 grundrörelser håller dig stark och smidig

