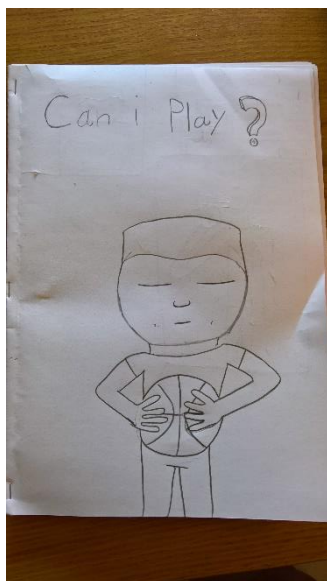


Fysisk aktivitet-«Jogg»



Dette trenger du:

1. Kroppen din
2. Pute og eventuelt en partner
3. Hør på musikk som du er glad i

Slik gjør du: gjør hver øvelse i minst 1 minutt 😊

- 1) Jogg rolig på stedet
- 2) Hopp med samlede bein over puten din
- 3) Hink med høyre og venstre bein
- 4) Jogg mens du skyggebokser (Boks ut i luften, stram magemusklene)
- 5) Jogg med høye kneløft
- 6) Spark deg i rumpa
- 7) 5 høye hink på hvert bein (du bytter bein hvert 5. hopp, gjøres i 1 min.)
- 8) Gi puten din lett juling
- 9) Balansere på en linje fram og tilbake

Faglig forklaring:

Fysisk aktivitet hjelper oss å bli og å tenke positive. Bruk den til å starte, slutte eller å ta en pause i dagen din.

Hilsen Fabrice 😊