

RÖRELSEBINGO

- Du bestämmer själv spelreglerna!

Tåhavningar 5, 10 eller 15 gånger.

Sätt dig på huk och försök att ha hämlarna kvar i golvet 4,6 eller 8 gånger.

Knäböj 6, 10, eller 14 st.

Nudda huvud, axlar, knä & tå 4, 8, eller 12 gånger.

Lyft axlarna upp mot öronen och spänn i 3 sek. 4, 6 eller 8 gånger.

Plankan 15, 30 eller 45 sekunder.

Gå på insidan av fötterna 16, 20 eller 24 steg.

Skidhopp 6, 10 eller 14 st.

Stående magövning. Spänn magen & bocka upp och ned långsamt 6, 10 eller 14 gånger.

Flygplan. Stå på ett ben och luta dig framåt med armarna utåt och det andra benet rakt bakåt 2, 3 eller 4 gånger per ben.

Sitt på en stol saxa benen rakt ut 4, 8, eller 12 gånger.

Bicepscurls med spända armar 6, 10, eller 14 st.

Enbens hopp 6, 10, eller 14 per fot.

Rygg extension. Händerna på höften & luta dig långsamt framåt tills överkroppen är parallell med golvet 4, 8, eller 12 gånger.

Stå upp och luta dig så långt du kan åt ena sidan och sträck armen ovanför huvudet 4,6 eller 8 gånger per sida.

Gå på tårna 16, 20 eller 24 steg.

Armhävningar mot bord/golv/vägg 6, 10, eller 14 st.

Stå upp, sträck ut armarna och gör små cirklar 15, 20 eller 25 st.

Gå på utsidan av fötterna 16, 20 eller 24 steg.

Larven. Stå i armhävningsposition flytta sedan fötterna fram till händerna. Därefter "går" du framåt med händerna till utgångsläget. Upprepa 2, 3 eller 4 gånger.

Sidoplanka. Ligg ned på sidan, luta ena armen mot golvet och titta upp mot den fria handen som är riktad mot taket 4, 8 eller 12 gånger per sida

Utfallssteg 4, 8, eller 12 per ben.

Stå upp, sträck ut armarna och gör stora cirklar 15, 20 eller 25 st.

Gå på utsidan av fötterna 16, 20 eller 24 steg.

Skjuta rygg. Stå på alla fyra, med knäna i golvet. Böj ner huvudet och skjut upp ryggen mot taket. Sträck sedan upp huvudet och svanka ryggen. Upprepa 4, 8 eller 12 gånger.