Track 1 -
Nakke og skuldre

Stræk begge arme over hovedet og svaj fra side til side!

Stræk op og pluk æbler - og læg dem i en kurv på gulvet!

Giv dig selv et stort knus og vrid overkroppen fra side til side!

Sving med løst hængene arme rundt om hoften!

Tegn store cirkler med albuerne!

Crawl fremad mens du bøjer dig forover - crawl baglæns!

Træk skuldrene op og slap af!

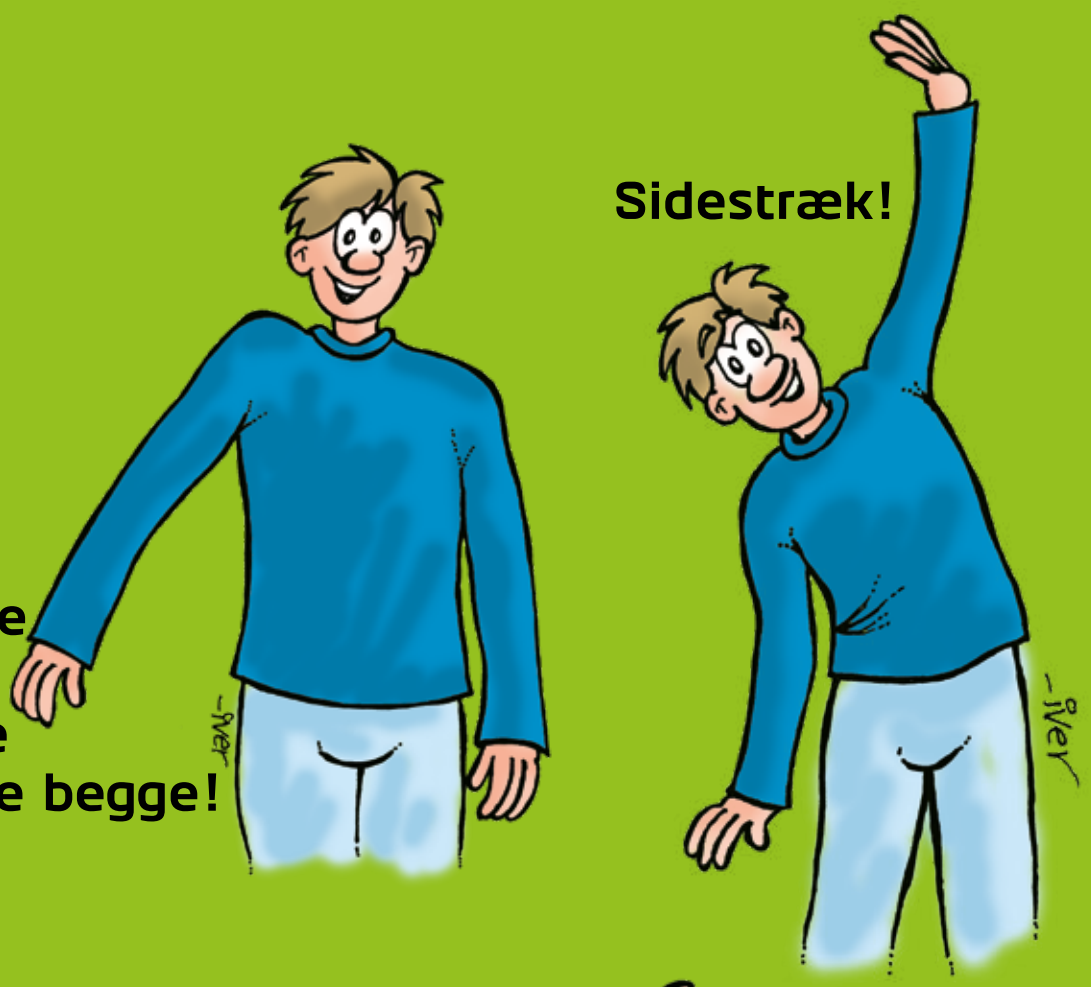
Træk skuldrene tilbage og slap af!

Træk skuldrene frem og slap af!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

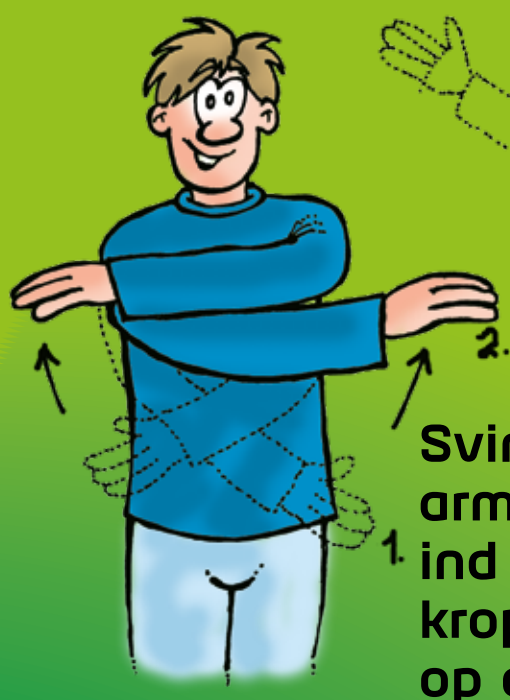
Track 2 -
Nakke og skuldre 2



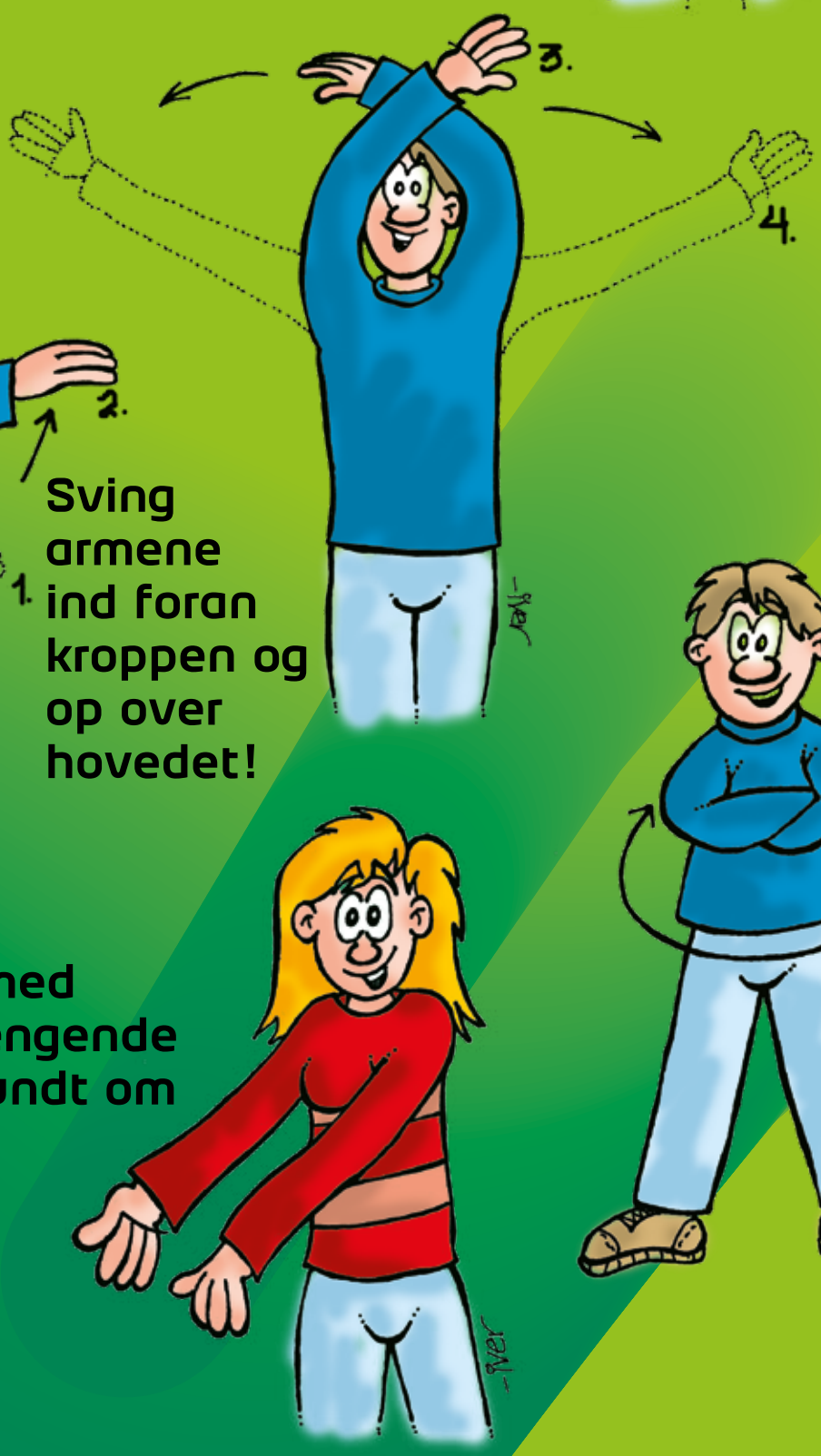
Løft skuldrene
- højre
- venstre
- 2 gange begge!

Sidestræk!

Træk frem!



Sving armene ind foran kroppen og op over hovedet!



Vrid skulder mod modsatte knæ!

Giv dig selv et stort knus og vrid overkroppen fra side til side!

Sving med løst hængende arme rundt om hoften!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 3 -
Ryg og skuldre

Løft skuldrene
- højre 2 gange
- venstre 2 gange
- begge op og ned!

Tegn store cirkler med albuerne!

Styrk lårene!

Sving armene ind foran kroppen og op over hovedet!

Vrid skulder mod modsatte knæ!

Løft op og sving ned!

Sidestræk!

Vrid i ryggen!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 4 - Godmorgen

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 5 -
For ryggen

Rul op
og ned!

Klem sammen og
stræk bagud!

Krum og
svaj i
ryggen!

Sving med
løst hængen-
de arme rundt
om hoften!

Side-
bøjning!

Kryds og
stræk!

Vrid
i ryggen!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 6 - Godmorgen

Bokse frem!
Bokse ud til siderne!
Bokse op!

Gå 4 skridt frem og klap
gå tilbage igen!

Step fra side til side!

Step med knæene fremad og op!

Sjip på stedet!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 7 - Puls

Gå på stedet - brug armene aktivt!

Løb på stedet og spark i numsen!

Hink to gange på hvert ben - stræk begge arme op og ned!

Twist ned i benene og op igen!

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 8 - Puls

Gå på stedet - brug armene aktivt!

Step fra side til side!

Løb på stedet og spark i numsen!

Hop 2 gange og hop ned!

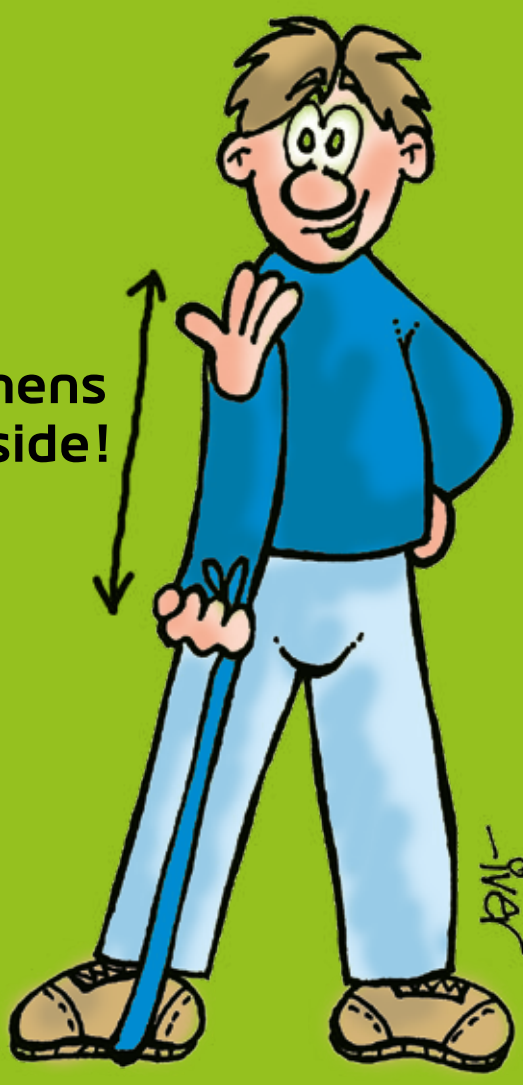
Hop "sprællemand"!

Twist ned i benene og op igen!

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 9 -
Med motionselastik



Armens forside!

Armens bagside!

Træk bag nakken!

Kryds foran brystet!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 10.1 -
Med motionselastik

Gå sidelæns!

Stræk oppe og skub frem!

Armens forside!

Kanosving!

Armens bagside!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 10.2 - Med motionselastik

Træk bag nakken!

Kryds foran brystet!

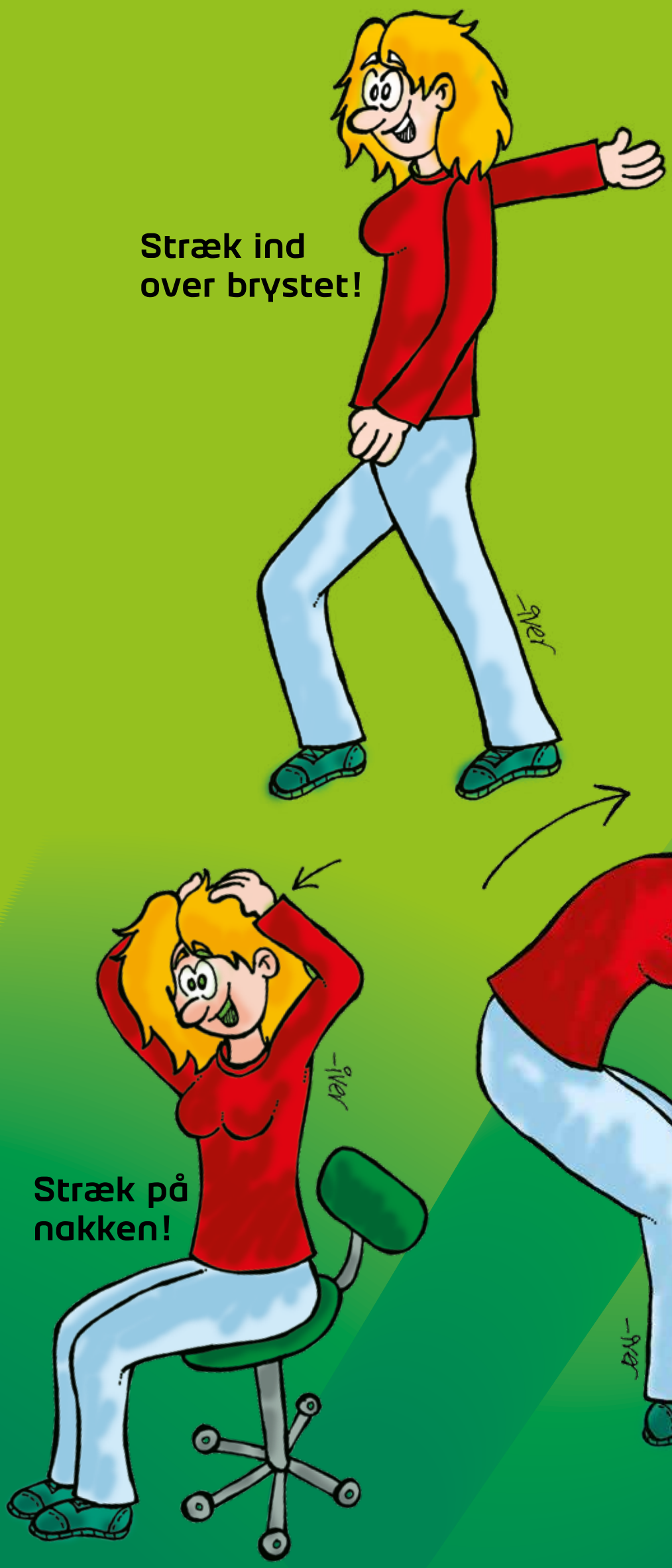
Kravl ind i elastikken!

Låret!

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 11 -
Nakke og skuldre



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 12 -
Ryg og nakke

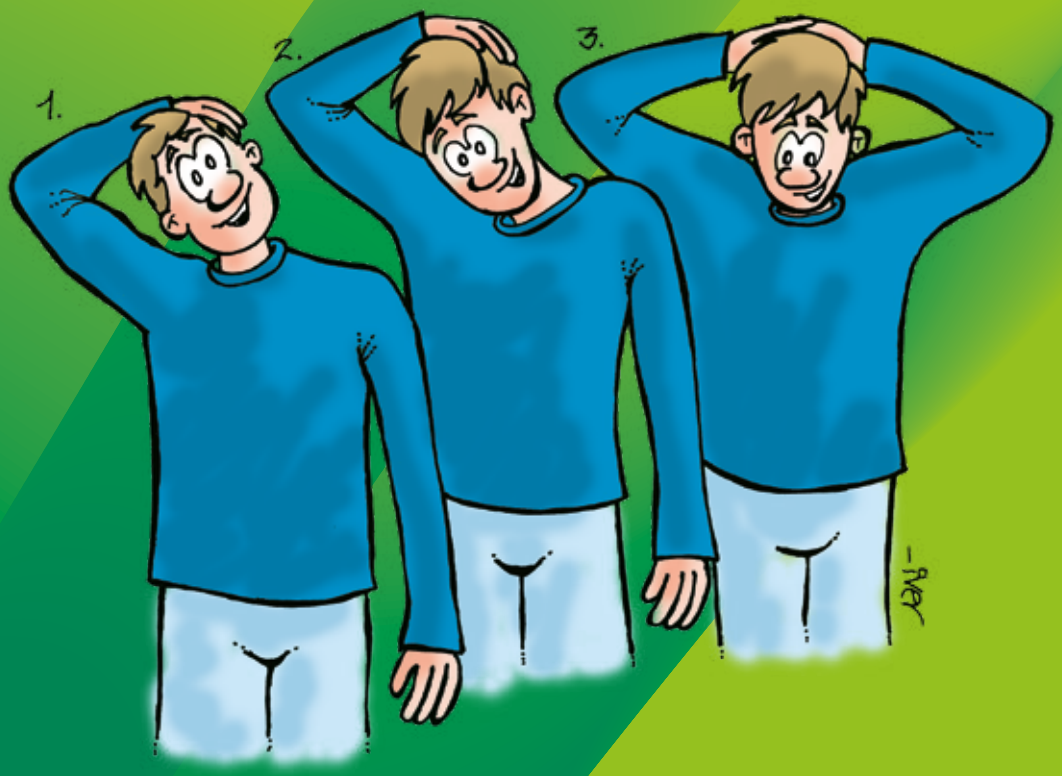
Rul med hoften!

Krum og svaj i ryggen!

Skyd brystet frem!

Stræk bagover!

Stræk nakken!



Stræk på siden!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 13 -
Ryg, skuldre og håndled

Træk skuldrene op og slap af!

Træk skuldrene tilbage og slap af!

Træk skuldrene frem og slap af!

Stræk på siden!

Stræk på skuldre og baglår!

Stræk mellem skulder-bladene!

Rul med håndleddene!

Stræk på håndleddene!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 14 - For ryggen

Stræk på siden!

Stræk på nakken!

Stræk ind over brystet!

Stræk mellem skulderbladene!

Stræk lårets bagside!

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 15 -
Ben og nakke

Stræk på
læggen!

Stræk på
lårets
forside!

Stræk lårets
bagside!

Stræk på
siden af
halsen!

Stræk på
nakken!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk

Track 16 -
Ben og skuldre

Stræk på
læggen!

Stræk på
lårets
forside!

Stræk lårets
bagside!

Stræk på
overarmens
bagside!

Stræk ind
over brystet!

Stræk på
siden af
overarmen!

DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

www.firmaidraet.dk