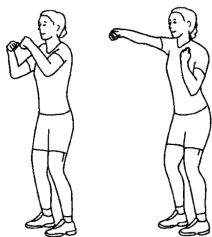
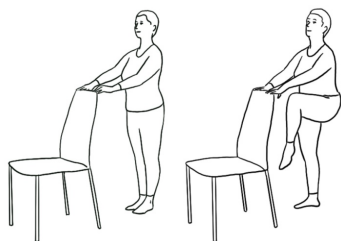


Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkulor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!

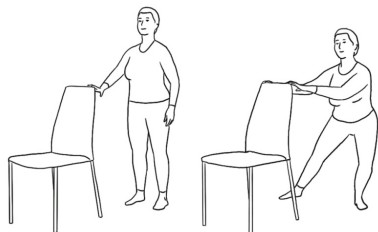


1. Luftboxa

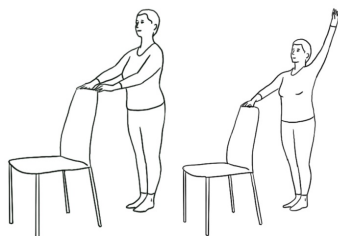
Stöd dig med ena handen på en stolsrygg eller luta dig mot en vägg.



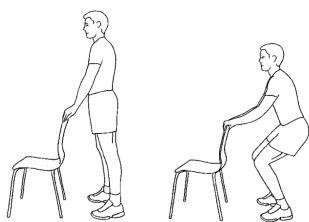
2. Höga knän



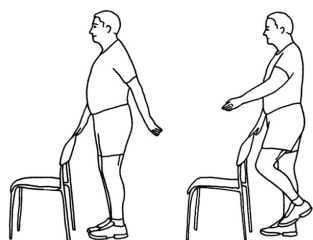
3. Tyngdöverföring i sidled



4. Stående armsving runt



5. Knäböj



6. Marsch på stället

