

## SMASHING

Enkel pausgympa som stimulerar blodcirkulationen i hela kroppen.

- Börja med att gnida händerna kraftigt mot varandra.
- Knyt sedan händerna, banka med lösa handleder på huvudet framifrån mot bakhjässan.
- Håll ut vänster arm, banka med öppen hand på vänster skuldra, ner på armen och ut på handen. Banka på utsidan armen på vägen ner och på insidan armen på vägen upp. Gör samma sak på höger sida.
- Banka på bröstkorgen (ge ifrån dig ett "Tarzan-vrål"), fortsatt ner mot magen och massera magen medsols.
- Banka på benen. Banka nedåt på utsidan och uppåt på insidan. Upprepa 3 ggr på varje ben.
- Jogga lätt, runt på stället.
- Avsluta med att göra jämfotahopp.