



Välkommen!

HÄRLIGT OCH BEFRIANDE

För att alla barn och unga ska få möjligheten att vara fysiskt aktiva måste vi förändra och utvidga synsättet på vad det innebär. Jag tror att det är lätt att i första hand associera fysisk aktivitet med traditionell träning. Att leta Pokémons, göra enkla övningar hemma eller dansa är andra bra sätt att aktivera sig och hitta sin rörelseglädje. Den här veckan fokuserar vi på dansen. Finns det något härligare och mer befriande än att dansa? Renaida visar oss sina coolaste moves som till och med en gammal avdankad friidrottare kan hänga med på.

CAROLINA KLÜFT

För mer
instruktioner
och inspiration:
Se filmen på Metros
facebookside

METRO HÄLSA GÖRS
I SAMARBETE MED



Dansa dig i form med Renaidas bästa moves

GEN-PEP. I dag visar Renaida Braun sina bästa dansrörelser för Carolina Klüft. Att dansa är både roligt, svettigt och befriande. Sätt på din favoritlåt och testa dina danskunskaper tillsammans med Renaida.

TEXT: CAROLINA KLÜFT OCH RENAIDA BRAUN, FOTO: HENRY LUNDHOLM

Renaida Braun

- Renaida Braun deltog i "Idol" 2016 och gjorde succé med sin utstrålning, sångröst och uppträdanden som alltid bjöd på stor show.

- Renaida är 19 år gammal, kommer från Nyköping och satsar nu fullt ut på musiken.



Ut, in, ut, in

Det här steget är lite lättare, du går bara från sida till sida. Du går ut till höger med höger fot och låter vänsterfot få följa med när du ställt ner den högra. Gå sedan tillbaka med vänster fot först. Böj gärna på knäna så ser det lite coolare ut. Armarna går bara ut och in.

Tå-steg

Sträck ut höger ben till höger med tyngden på det vänstra benet och när du tar ut högerbenet är det bara tån som ska nudda marken. Ta sedan tillbaka benet igen så du står i en utgångsposition och gör därefter samma sak med vänsterbenet. Boxa höger arm neråt samtidigt som du tar ut högerbenet och likadant med vänster arm och ben.



Hoppsteg framåt

Stå jämfota, hoppa fram på höger fot. Tänk på att böja ordentligt på knät och hoppa sedan tillbaka på vänster och ställ ned den högra foten. Gör sedan samma sak fast börja med vänster fot. Armarna kastar man ut åt sidan.

Shaken

Vänd dig åt sidan och gå två steg i sidled samtidigt som du skakar armarna fram och tillbaka. Prova gärna att sätta ihop alla fyra övningarna i en serie och gör den till en av dina favoritlåtar.

GEN-PEP

- GEN-PEP är en icke vinst-drivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars

hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet, bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

- Rekommenderad fysisk aktivitet för barn och unga är minst 60 min om dagen, medel- till högintensivt. Våldigt få känner till denna

rekommendation och få barn kommer upp i så många minuter varje dag.

- Följ oss för mer inspiration och kunskap:
Webb: gen-pep.se,
Facebook: Gen-Pep,
Instagram: @gen.pep

BUTIKEN UPPHÖR!

40-75%

PÅ ALLA
SKOR &
KLÄDER

PÅ ALLA CYKLAR &
CYKELTILLBEHÖR!

10-25%

Nu lägger vi ner
butikens efter 28 år i
Solna! Vi tackar för
den här tiden.

**TEAM
SPORTIA®**
Solna Centrum
08-82 66 85 • Mån-Fre 10.00-20.00
Lör 10.00-18.00 • Sön 11.00-18.00