



Tisdag morgon vid Vättern strax innan Jönköping. Vi körde från Linköping i morse i fantastiskt vår-vinterväder. Så även om till och med jag tycker att det är nog med snö nu så..... Var det fantastiskt vackert längs Vättern i morse. Hela Vättern belagd med is!

Tillbaka på jobbet för ett kort gästspel tisdag och onsdag. Sedan är det slutkläm på årets skidsäsong i Schweiz. Engadin skimarathon i St. Moritz på söndag blir säsongsavslutning. Jag kör då mitt tionde Worldlopp och kan sedan titulera mig Worldloppet Guld Master.

[www.worldloppet.com](http://www.worldloppet.com)

<http://www.engadin-skimarathon.ch>

I kväll har jag en föreläsning och kommer då att presentera en av mina favoriter→

# Stretch Framsida lår



**Bra övning att göra vid trötthet och smärta i ländryggen**  
**Ta tag i foten och dra den mot hälen.**  
**Knip med skinkan och pressa ner bäckenet mot underlaget.**



**Om du inte når foten – Använd en handduk.**

Physio**ch**raft

Prova gärna!