



Söndag morgon
lite dagen efter....
Men ett bad i
12´ piggas alltid
upp!!



En Ålakraka hade koll på oss



En dag med mycket höst. Vi var på NP Nilsson och klagade över våra toalettskåp som inte är som vi tänkt oss. Vi får väl se om representanten från Svedbergs **ringer i morgon....**



En hel del jobb i datorn blev det idag. Lite nya övningsbilder. Dessa skall vara till styrkeprogram för löpare.

Övre är en balansövning där man rör sig som en pendel LUGNT och stilla för att träna balans och styrka i fotled, knä och höft. Bilden vid sidan är en klassisk knäböj där man tänker sig att rumpan ska ner på en pall. OCH hela tiden håller vi in magen! Enkla övningar som kan göras var som helst! Tänk på knä över tårna!



Äntligen! Jag har velat göra någonting med mina gamla, riktigt gamla skidor länge.



Kanske kan vi ta patent på denna inredningsdetalj! Klockradio på glid eller något! Jag är JÄTTENÖJD! Tack Ernst!

