



Tisdag—Tidig morgon i Hjärnarp. Nu är mornarna så mörka att elljusslingan nästan är ett måste. Jag brukar inte vara ensam på mina rundor på den 1758 meter långa slingan. Vi är minst tre stavtränande och några hundägare ute vid 06 tiden.



I kväll har det varit lite administration på schemat. Avslutade med att googla på stavgång. <http://www.stavgang.se/> På den här sidan fanns en hel del kul. Bla en karta över antalet utövare i Sverige, Finland och Tyskland. 750 000 finnar använder stavar när dom tränar. Imponerande!



HÄLSOMÄSSA 2010

16 oktober kl. 10-15
17 oktober kl. 10-15
Ängelholms Stadsbibliotek, Stortorget



**Till helgen är det Hälsomässa i
Ängelholm. GRATIS!**

**När man ska stå på mässa kan det
behövas något nytt spännande som
sticket ut lite. Förra gången jag var på
mässa i Ängelholm hade
jag spikmattor med mig.
Dom gick åt som smör i
Hoppas att du inte
förpassat Din spikmatta
till något skåp. Den ska
användas! Ett utmärkt
sätt att ge kroppen service och underhåll!**



**På mässan i helgen kommer jag att ha
med Hook!**



**Ett nytt
spännande
egenvårds
hjälpmedel!
Kom och prova!**



Området runt skulderbladen

Ta båda händerna och lyft kroken över axeln, sätt krokspetsen bredvid skulderbladet och tryck mot ryggen och leta efter ömma punkter. Flytta krokspetsen uppåt och nedåt eller åt sidan 1 cm i taget. När du hittar en öm punkt, tryck med jämnt tryck i 10 – 30 sekunder tills ömheten i muskeln börjar släppa, vill du öka styrka i tryckt vinkla då upp skaftet något och du kommer djupare in på den ömma punkten. Du kan även snurra axlarna och hålla krokenspetsen mot muskeln. Det är avkopplande för muskeln efter akupress.