

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**rraft

Onsdag— Jag började dagen med frukost på hotellet och telefontid. Sedan var det föreläsning på Åsbytorp. Ett glatt gäng som ställde upp på alla mina övningar. Så det blev även magliggande stretch av lårets framsida.

Efter Åsbytorp körde jag i regnrusket in till Ängelholm och

Friskis & Sveltis



Inndoor Walking heter den senaste gruppträningsflugan.



Som Spinning fast med Crosstrainer.



**20 maskiner och en
instruktör. Fullt
hus och sveddig
blev jag!**