

# SERVICE & UNDERHÅLL



Physio**craft**

**Onsdag– 5000 meter Roddmaskin blev dagens träning. Förutom dom 12 788 stegen som jag också fått ihop fram tills nu.**

**Mycket spring idag!**

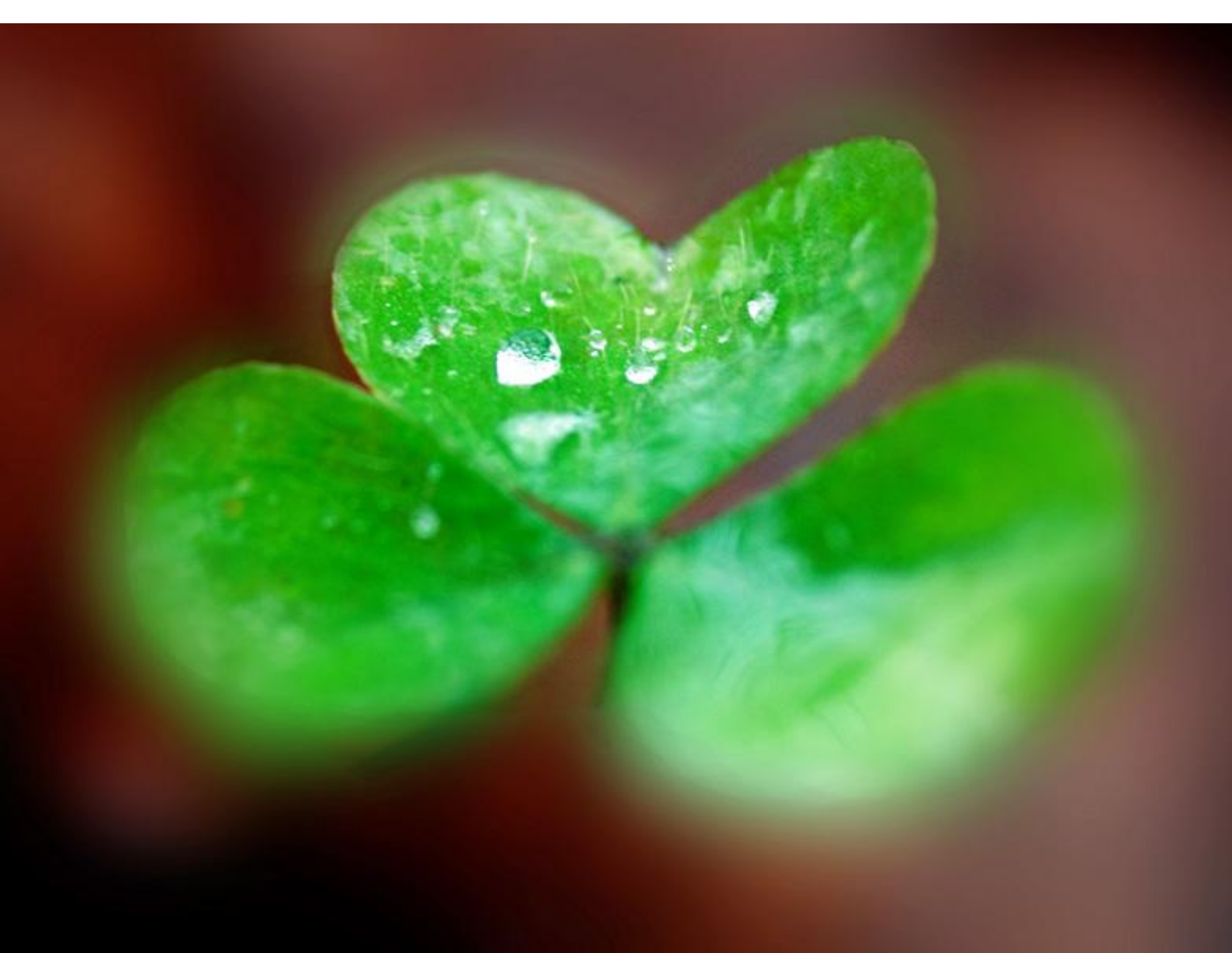
**Sitter nu i kväll och förbereder en föreläsning till i morgon. Det är Reumatikerförbundet i NordVäst som bokat mig i morgon kväll. Mitt favorit ämne kommer då upp till ytan igen! Service & Underhåll. Allt efter kraft och förmåga!**

# BALANS



## TRÄNA MED SMÄRTA?!

- 😞 Att ha ont är inte kul!
- Men all smärta är inte farlig!!!
- Viss smärta ska till och med tränas bort!
- Lär känna Din smärta och ta kommandot!
- Var inte ett offer för din smärta!!!



**Jag är bara tvungen att stjäla två  
underbara bilder utav Eric idag.  
Njut!!**

**[http://www.elgebrant.se/  
fotodagbok.html](http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html)**

