



Jag började min Tisdag i Malmö.
Möte på Företagarna med
Ambassadörerna för Skåne.
Fortsatte sedan till Erikslund för en
KonferensPaus. Sedan ut i bilen igen för en
tur till Lindab AB i Grevie och en
genomgång av Service & Underhåll!!

Balans

Träning



Vila



Bra Mat

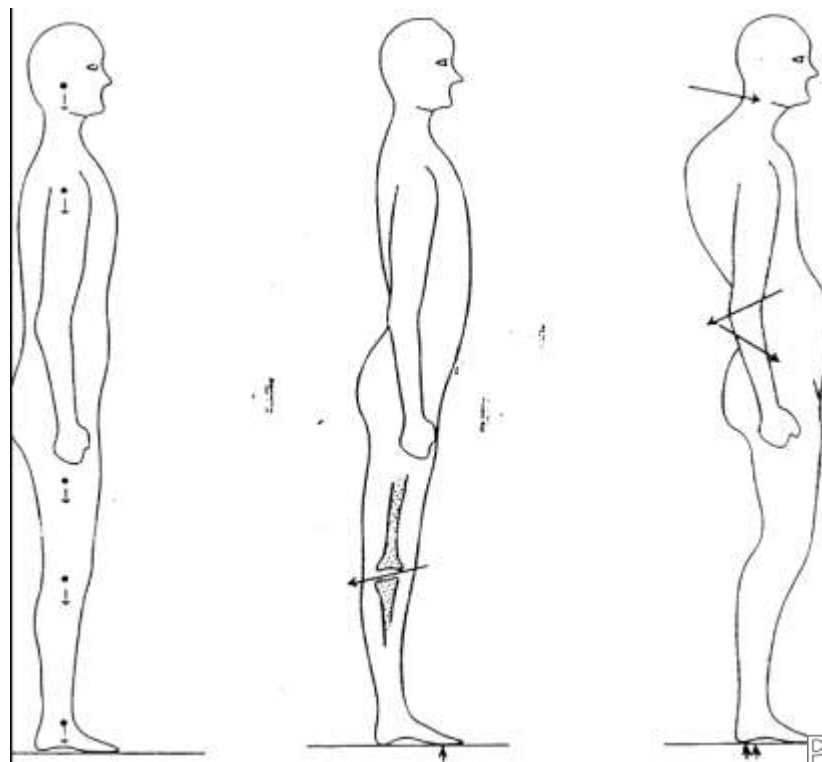


Service & Underhåll handlar om att försöka hitta Balans!

Jag pratar om Hållningen—Den finns ju med oss hela tiden och påverkar våra muskler mycket!

Physio**ch**raft

Vår hållning



Physio**ch**raft

Grovt test av axelledens rörlighet

Man får bomma med
ca 10 cm.....



Physio**craft**

Bröstmusklerna

Pressa underarmen mot dörrposten
Vrid kroppen från armen
Ändra vinkel för att få
med flera delar av bröstmuskeln.



Exempel på
aktiviteter under
föreläsningen!



Fräcke
Moppe!

Jag måste avsluta med ett Konstverk från
Eriks sida idag!
Helt Underbar bild!
<http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html>

