

En mörk Tisdag morgon.  
Så här mörkt tyckte min  
kamera att det var.  
Mitt öga såg en Rosa– Orange  
bristning över himlen.  
Men kameran är lite för klen för  
sådana äventyr.



Samma position med  
Blixt. Mitt öga uppfattade  
inte dimman—Älvorna!

Nu cykla mot Jobbet!



Under cykelturen  
kom Ljuset!  
Motvind gav  
träningen extra  
Krydda!

**21 km på**

67 minuter, ingen  
höjdare, men i  
alla fall!

www.mjohult.com

I kväll har jag varit i Mjöhult på Kullahalvön och haft en föreläsning.

Bra blandning på åhörarna—från Pensionär till Ungdom.

Carina Hammarstrand berättar om hälsa, motion och motivation.

Carina är sjukgymnast/  
fysioterapeut och åkte samtliga lopp under Vasaloppsveckan.

Mer info: [http://  
www.physiochraft.se](http://www.physiochraft.se)

Plats: I drottspaviljongen, Mjöhult

Tid: 5 april kl. 19:00



# Grundprinciper för träning

- Man blir bra på det man gör!



Lyssna på Ditt



- Att träna Pulsbaserat

- Ger kunskap om hur kroppen svarar på träning
- Ger återkoppling på hur konditionen förbättras
- Talar om när du tränar för mycket eller har en infektion på gång.

# Plankan Stabiliseringsträning för rygg & mage



Dra in naveln mot ryggen!

Börja med att stå på underarmarna och försök att vara stabil. Tänk att du är en ekplanka som inte går att trycka ner.

När du kan stå så här i 30 sekunder så kan du försöka sträcka på en arm i taget.

[www.physiochraft.se](http://www.physiochraft.se)

Träning av skuldermuskulatur och bålstabilitet.  
Spänn transversus!!!

