Tisdag morgon å klockan är 6.30. Jag har joggat runt tre varv i Hjärnarp = 5.2 km. Gott!!

Snabb dag idag.
Eller jag har missat att fotografera **min dag....**
Men efter morgonjoggen har det varit fullt ös. Bröt av med Lunchspinningen. Kul som vanligt!
Nästa bild är ett program som jag delat ut idag. Värt att prova om du har en boll som är ensam :-)

Balansboll

Uppvärmning och ryggmuskelträning

Börja med att lyfta ett ben i taget och sedan en arm i taget. När du känner dig mjuk och säker så är det dags att lyfta motsatt arm och ben. Räkna till tio och ta sedan en liten paus och upprepa.

Baksida lår och rumpa. Lyft upp rumpan och hitta balansen. Dra sedan bollen mot dig och behåll rumpan hög och spänd. Sträck sedan ut benen sakta och gå ner långsamt med rumpan och andas. Upprepa 10 gånger.

Skuldra och mage. Hitta balansen med benen på bollen. Dra in knäna mot magen Sträck sedan ut benen igen. Upprepa 10 gånger. Ta en paus om det är tungt.

Nu kom jag ihåg kameran!
Jenny fixade mina fötter i
kväll. Skönt!

http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html
Eric har idag spanat i en Hökuggla!

De flesta
oroar sig
i onödan.
Gläd dig
istället
i onödan.
Det är
betydligt
roligare.