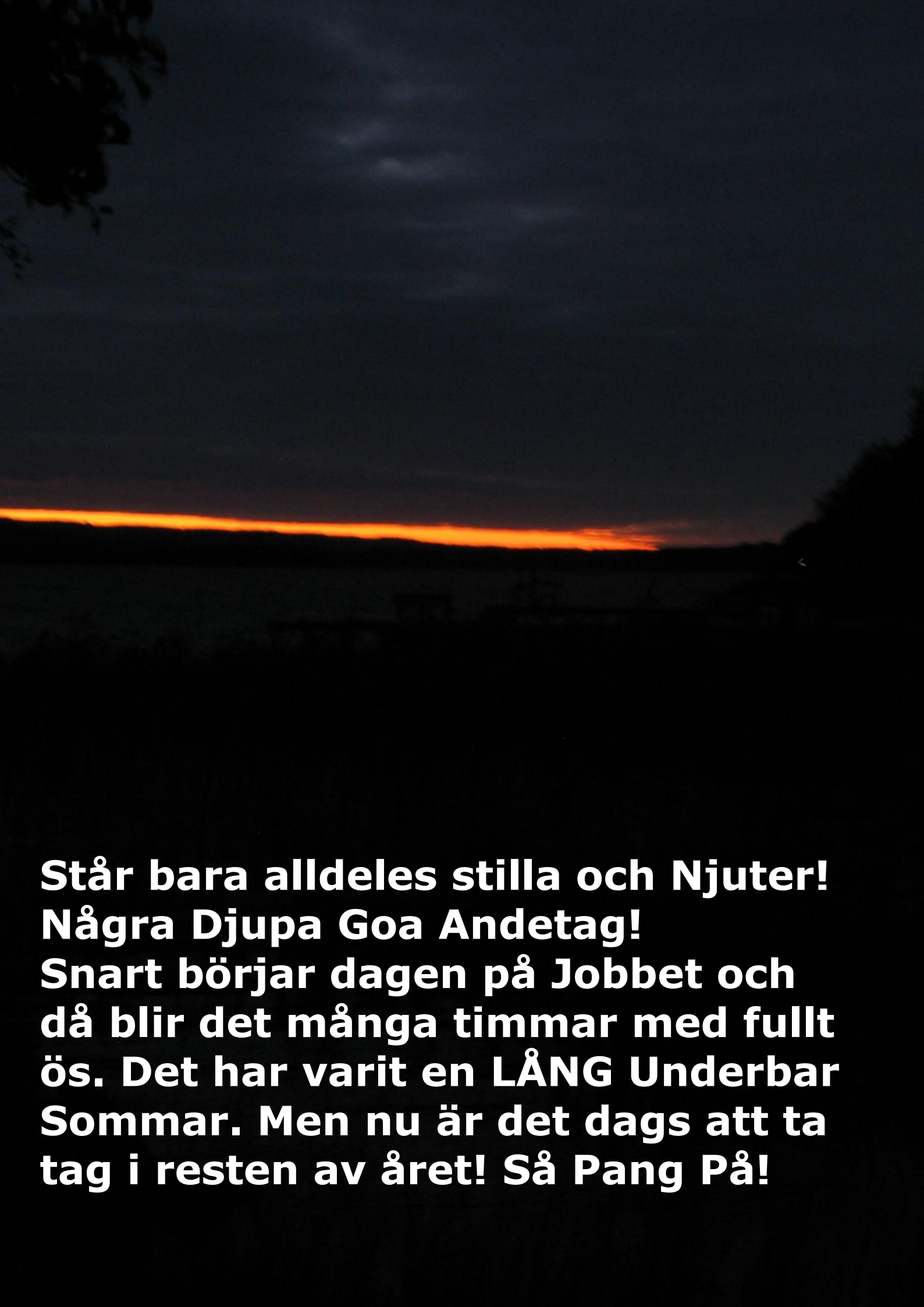
Klockan är 06.30 och det är mörkt. Nu börjar det att bli svårt med morgonträning och bad hemma när jobbet kallar tidigt.



Står bara alldeles stilla och Njuter!
Några Djupa Goa Andetag!
Snart börjar dagen på Jobbet och då blir det många timmar med fullt ös. Det har varit en LÅNG Underbar Sommar. Men nu är det dags att ta tag i resten av året! Så Pang På!

Idag hade jag Fantastisk Tur! Lisa kunde köra Lunchspinnet så att jag bara kunde cykla med och leda till mina Goa ben! Super!!

Svettigt och Skönt!
Å gjorde susen på dom
stela benen! = Mer träning för
Stela ben!! Buss På bara!

Vad jag gör?? Jo! Jag inleder min lilla serie Rörelseinspiration för Oss och Alla!
Idag blev det 10 armböj mot bordet i köket. Ett bord eller en diskbänk har dom flesta av oss. 10 armböj är målet. Med tårna längre och längre bak.

Inga undanflykter här nu!
Bara kör! Orkar Du en så är det bra!
Orkar Du fler så är det Kanon. Kan du mer än 10?? Ja då kommer det andra varianter så småningom!
Börja Nu!!