En grå regnig dag.
Precis så som en normal
Novemberdag är i Skåne.
Men oj vad många har svårt
för att hantera November.
Men ta det lugnt!
Andas! Det var ju Sol i går!

Jepp! Så är det!
Med en Positiv attityd går allt lättare!
Tro mig! :-)

Den här Tisdagen var inte helt vanlig. Jag har haft två Föreläsningar idag. En för Kommunalpensionärerna i Helsingborg i en pampig sal på Folkets Hus. Jag fick köra med headset för att klara lokalen. Jag brukar annars **vara ”naturell” :-)**

Ett stort glatt gäng.
Jag har ju själv varit
Kommunalare en gång.
Fackligt aktiv då jag jobbade
som undersköterska.
Det kändes som att mitt
budskap gick fram.

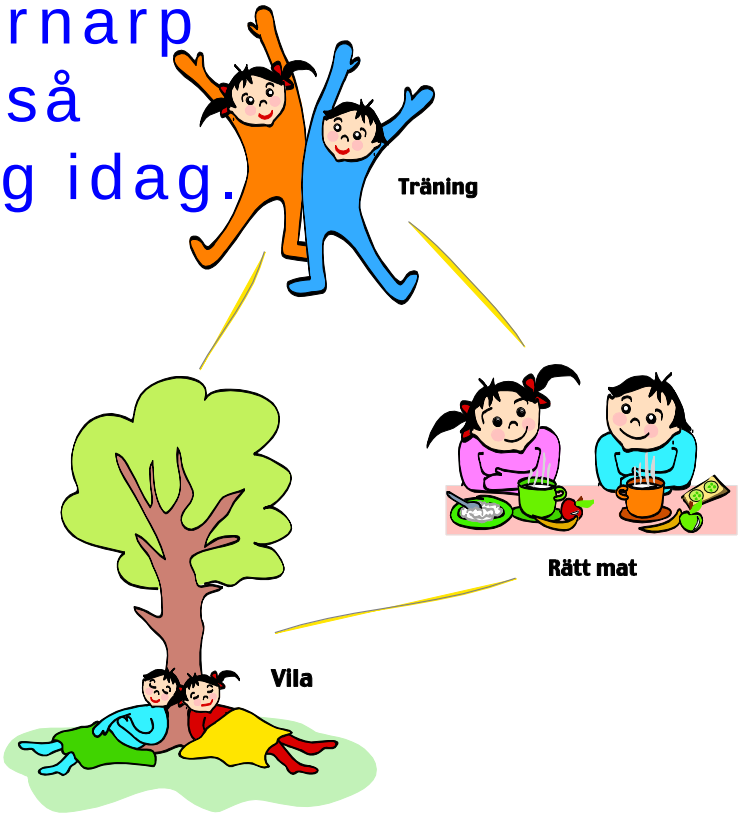
Service & Underhåll

Efter föreläsningen i Helsing-
borg laddade jag om för en ny.

Physiochraft

3 Viktiga delar i Service & Underhåll

LRF i Hjärnarp hade också bokat mig idag.



Jag delar med mig av lite viktiga bilder från föreläs-ningarna!

Physiochraft

Stretch
Nacken

Stretch
Långa
nackmusklerna

Stretch Baksida lår

Stretcha baksidan av låret i stående.
Hälen på något, knät lite krokigt, dra rumpan bakåt.
Låt det dra på baksidan av låret.

Testa & stretcha baksidan av låret:
Lägg dig i dörrposten
Rumpan intill dörrposten
Benet rakt upp, tryck knät mot dörrposten.
Tårna mot näsan
Det andra benet längs med golvet
Låt det dra på baksidan av benet!

Physiochraft

Stretch Framsida lår

Bra övning att göra vid trötthet och smärta i ländryggen
Ta tag i foten och dra den mot hälen.
Knip med skinkan och pressa ner bäckenet mot underlaget.

Om du inte når foten – Använd en handduk.

Physiochraft

Stretch Skinkan

Physiochraft

Bröstmusklerna

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

Stretch
Tennisarmbåge

Underarmen:
Hjälper om man har
problem med domning
i handen på natten.
Fingrarna mot kroppen.
Backa kroppen och låt
det dra i underarmen och handleden.

Physiochraft