

**En torsdag med jobb och förflyttning
från Norr till Söder till Norr.**

Vanligt jobb på Erikslund.

**På seneftermiddagen körde jag till Lund
för att föreläsa för ett gäng från
ortopedkliniken på Mölndals sjukhus.**





**Fysisk
Kompetens**

LivsMedel

**Föreläsning om Service och Underhåll av
vår Underbara kropp.**

Orka vara ledig!!





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.

Stretch Baksida lår



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!

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



**Idag har jag lärt mig något nytt...
Jag kan inte tanka här!
Men det kan en Tesla!
En mycket Fräck elbil.**



**Visst är den Cool!
Men det är Priset
också! Å det får
ju inte plats så
många cyklar..
Eller skidor!**



Mycket Teknik!





**Från Lund med paus för Teslan i
Löddeköpinge mot
Bonde Söker Fru i Linköping.**



Ernst har fyndat ett Änglaspel i sin rövning.

Men nu är det Natti Natti!