



## BENSTRÄCK MED BÄLTE

Placera bältet strax under tårna. Sträck ut benet med lätt böjt knä. Tryck ner den andra foten i golvet som stöd. Med hjälp av bältet, rikta foten upp mot taket.

Trampa ut hälen och håll med ett lätt motstånd i bältet. Slappna av i ryggen och axlarna.

Som variant kan du prova att lägga ut det andra benet rakt längs golvet.

Håll kvar i 20-30 sekunder. Upprepa på andra sidan.

## PALMEN - STRÄCK TILL BALANS!

Fläta samman dina händer. Sträck ut dem med handflatorna pekandes rakt fram. Slappna av i axlarna. Andas in och för upp handflatorna mot taket. Slappna av i axlarna. Placera blicken på något föremål långt borta och kom sakta upp på tårna. Balansera och andas med djupa andetag. Efter en stund, kom ner igen och trampa loss.

Som variant kan du prova att gå omkring på tå med uppsträckta armar.

