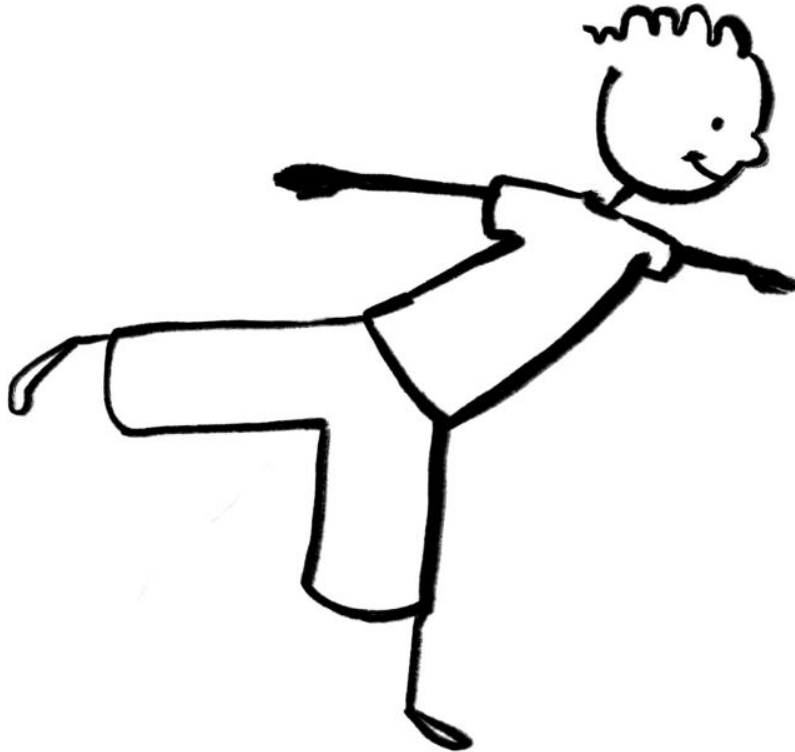




# Flygplans Pose

**Stärker benen och förbättrar fokus**



**"Jag flyger genom livet med lätthet."**

Stå och nå dina armar breda till sidorna som vingarna på ett flygplan. Balansera på ett ben när du lyfter det andra benet från marken, tårna pekade bakåt. Håll midjelinjen. Stärk bakbenet när du förlänger armarna genom fingertopparna. Fokusera på en punkt framför dig. Efter några andetag, ta ner armarna och foten till golvet. Upprepa på andra sidan.

Varning: Undvik vid graviditet eller rygg, höft eller blodtrycksproblem.

© Happy Poses 2019