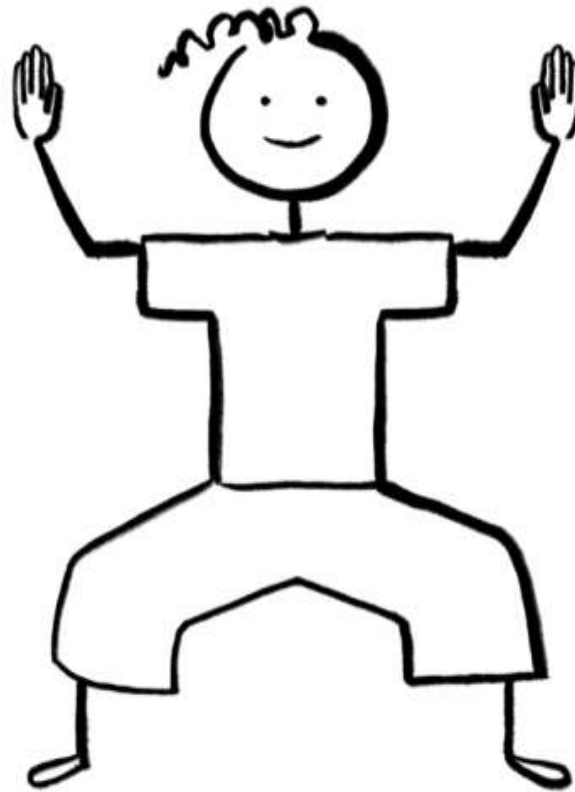




# Stark Pose

Återupplivar hela kroppen



**”Jag är stark.”**

Ställ dig med benen bekvämt brett isär med fötterna pekande något utåt för stabilitet. Böj knäna över anklarna. Raka armar höjs till axlarna. Böj armbågarna för att bringa händerna uppåt. Låt axlarna falla ner. Håll en stadig blick på en punkt. Känner du dig stark på insidan? Efter några andetag ska du ta ner armarna och sätta samman fötterna. Kan du stanna i den Starka posen lite längre varje gång?

Varning: Var försiktig med fottleds-, knä-, höft- eller axelproblem.

© Happy Poses 2019