

GUIDE

---



# Den perfekta morgonrutinen för en starkare kropp



Har du iakttagit en hund eller katt när dom vaknar, vad gör dom då? Jo dom sträcker på sig!! Det behöver vi också föra in i vår vardag. Här tipsar jag dig om en livsförändrande vana för att börja dagen bättre, bli mer produktiv och förbereda dig för den bästa dagen

## MINA MORGONVANOR



Vi människor har skapat en miljö runt oss där vi av olika anledningar rationaliserat bort en del naturliga rörelsemönster för oss. Har du iakttagit en hund eller katt när dom vaknar, vad gör dom då? Jo dom sträcker på sig och det är precis det vi också behöver göra - varje dag!

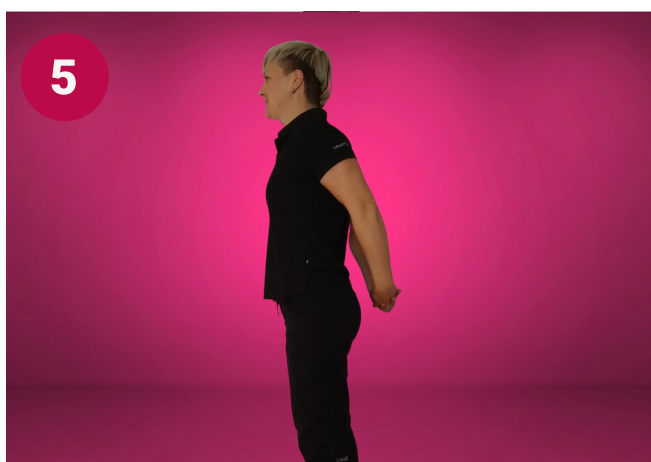
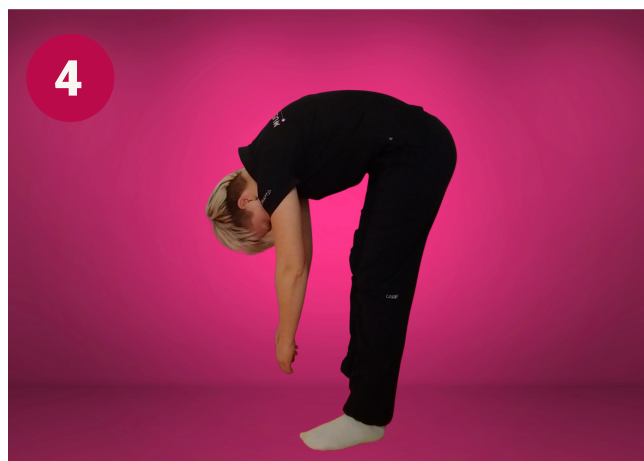
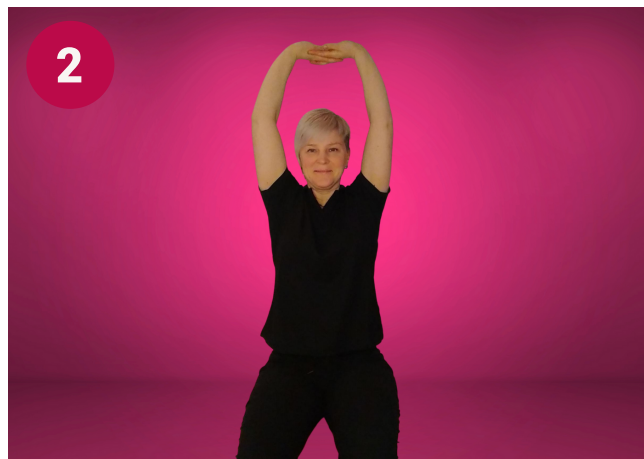
Här får du instruktioner till en fantastisk morgonstretch, den jag kallar "kattgympa":

- När du vaknar, sträck på dig liggandes i sängen
- Sätt dig på sängkanten, knäpp händerna med handflatorna utåt, sträck armarna och för dem ovan huvudet
- Res dig upp, knäpp händerna bakom huvudet och vrid överkroppen från sida till sida
- Låt armarna hänga vid din sida, häng fram huvudet och rulla ner överkroppen så långt det går och rulla upp igen
- Knäpp händerna bakom ryggen och skjut fram bröstkorgen

Så! Nu har du gett dig själv en bra start på morgonen. Fortsätter din dag med varierad rörelse - GRATTIS, då får din kropp vad den behöver för att spinna som en katt! ...OM du har en mer stillasittande vardag bör du utföra övningarna här ovan några gånger till per dag.

*Om du gör som du alltid har gjort kommer det bli som det alltid har varit*

Så här enkelt är det att göra kattgympan som alla kan  
starta sin dag med!





# Tack!

Om du vill få tillgång till fler guider och tips från mig är du välkommen att följa mig. Undrar du över något eller behöver min hjälp så skicka iväg ett mail eller kontakta mig via min hemsida.

Önskar dig en fin dag!

*Marie*

*Jag hjälper människor som du, till ett bättre  
välmående med mindre värk och mera ork genom olika kroppsbehandlingar.*

Marie Graf | [www.muskleriform.se](http://www.muskleriform.se)



Muskler i Form

