

# KONTORSGYMPA

## Övning 2

### Balansera på ett ben

Många tränar gärna styrka eller kondition, men glömmer balans och rörlighet.

Att ta några minuters paus i sitt arbete för att utmana balanssinnet är nyttigt och snällt.

Det kan räcka med att stå på ett ben och lyfta det i nya vinklar. Testa att stå på tå eller att stå barfota utan stöd från skorna

