

## Pressa mot en vägg

Ta ett steg mot en vägg och sätt händerna mot den. Pressa hårt mot väggen som om du försökte flytta den längre bort. Kom ihåg att andas hela tiden. Pressa jämnt så länge du kan.

Upprepa övningen. Byt plats på fötterna och pressa hårt mot väggen igen så länge du orkar.

### Övningen i YouTube

<https://youtu.be/gEqkXiqTYaY>



Digimieli

