OBS! Hela foten i marken.

Ninjasittning

Världens enklaste övning, som är överraskande jobbig innan du fått in snitsen:

1. Ställ dig med benen axelbrett isär, fötterna rakt fram.
2. Sjunk ner i huksittande så långt du kan utan att ramla baklänges.
3. Stanna innan du blir tvungen att lyfta på hälarna, hela fötterna ska vara i golvet.
4. Vagga försiktigt lite åt sidorna, framåt och bakåt.
5. Ninjasitt så en stund. En minut räcker om du pallar, men minst tio sekunder i alla fall.
6. Ställ dig sedan upp utan att sätta händerna i golvet eller på knäna.

Om det känns som en baggis (och lite tråkigt i längden) har jag ett helt gäng varianter, vänta bara ska du få se! Men de flesta brukar bli överraskade över hur svårt det är att sjunka ner ordentligt, hålla balansen, stå ut med smärtan, och att sedan lyckas räta ut benen och ställa sig upp. Men det blir snabbt bättre. Ninjasitt lite då och då när du får tillfälle (när finns det egentligen inte tillfälle att bara sjunka ner på stället några sekunder?) så är det snart en baggis. Och plötsligt kan du pricka av de fyra första poängen i vardagsninjatestet!

Den här övningen gör underverk med rörligheten och mjukheten i hela kroppen. Du behöver bara sitta ner och låta gravitationen göra jobbet. Den tänjer lederna, och drar skelettet och kotorna rakt ner i linje – alltid är det något som är snett, det är därför det känns så jobbigt att sjunka ner ordentligt. När det rätar ut sig får du den sköna bieffekten att kunna springa bättre, lyfta marklyft bättre och prestera bättre överhuvudtaget.