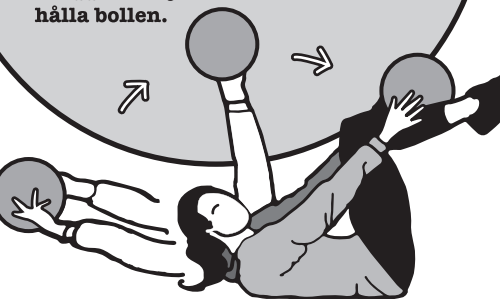


BOLLTRÄNING!

Använd en boll för roligare träning. Kroppen får jobba extra hårt för att hålla bollen.



1. Magstärkande bollövning. Ligg på rygg och för bollen fram och tillbaka som på bilden. Upprepa 10 gånger och gärna i 3 varv.

2. Utfall med boll.

Håll bollen som på bilden. Ta ett kliv bakåt och sänk kroppen så att det bakre knät nästan nuddar marken. Pressa dig upp igen. Byt ben och upprepa 10 gånger. Byt hand och gör 10 till.



Vill ni tävla?

Den som tappar bollen minst gånger vinner. Fast alla är vinnare när vi rör oss.



Leila Söderholm är Vardagspuls hälsoexpert. Läs mer om träning och kost på vardagspuls.se

Laktosfri yoghurtkvarg!



Nu kan du äntligen hitta Arlas yoghurtkvarg i den laktosfria avdelningen! Hälften proteinrik kvarg, hälften krämig yoghurt. Först ut är Naturell och Vanilj – hoppas det smakar!