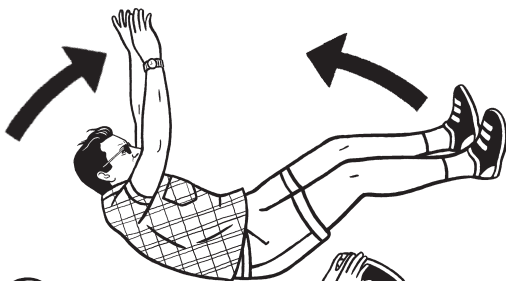
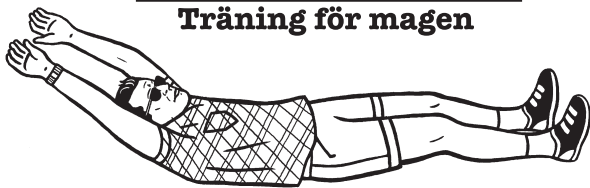
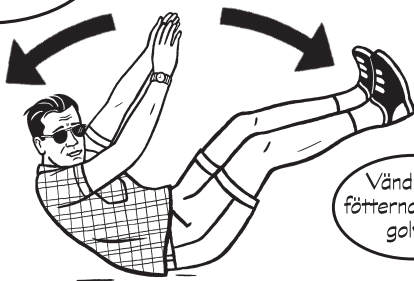


# Fällkniven

## Träning för magen



Visst kan du äta,  
dricka och vila dig i  
form. Men bara om  
du tränat först!



Vänd innan  
fötterna nuddat  
golvet.



**Repetera 3 x 10 gånger**

**EFTER TRÄNING**



MJÖLK + FRUKT + VILA



**KOM  
I FORM**



Fler övningar på [arla.se/komiform](http://arla.se/komiform) och i QR-koden.