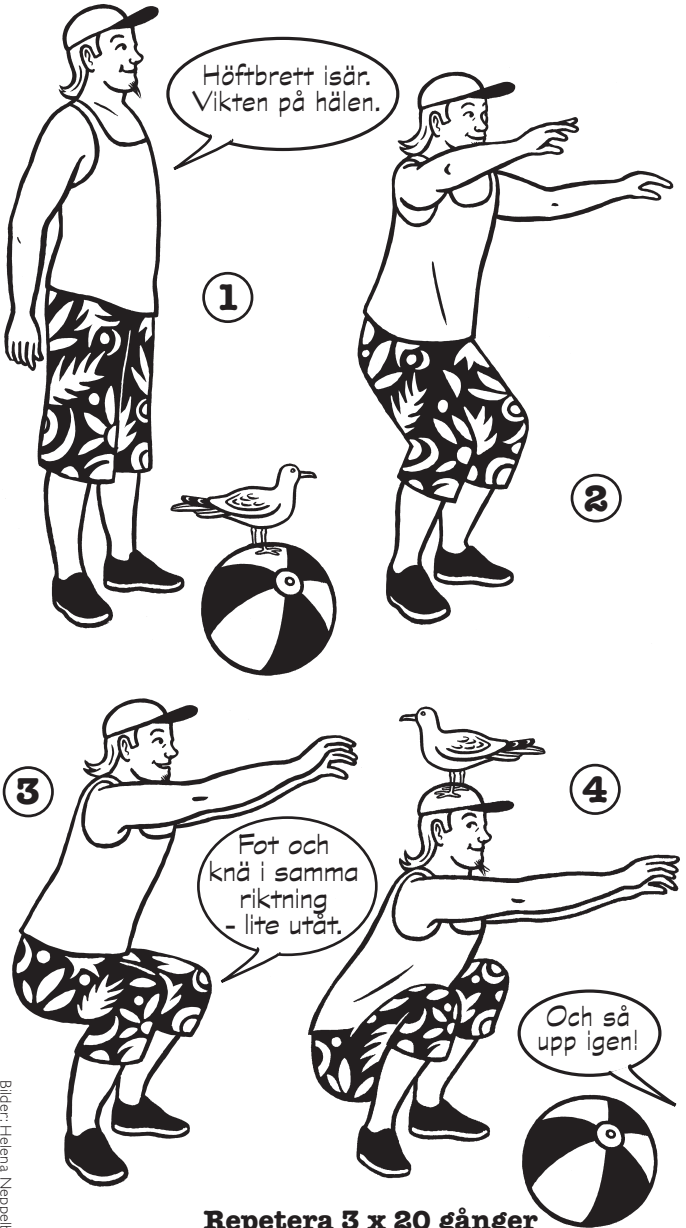


Benböj

Träning underkropp



Bilder: Helena Neppelberg



EFTER TRÄNING



MJÖLK

+



SMÖRGÅS

+

VILA



Fler övningar på arla.se/komiform och i QR-koden.