

Ankgång

Träning för ben och bål

Spänn magen,
djupa knän och upp
med bröstet!



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



Repetera 3 x 12 gånger

EFTER TRÄNING



MJÖLK +



FRUKT + VILA

**KOM
I FORM**



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