

# Vindrutetorkaren

## Träning för överkropp



Spänn magen.  
Svanka inte.  
Lyft benen.



Håll benen lyfta  
hela rörelsen.



Mjök innehåller  
protein, som hjälper kroppen  
att bygga muskler efter  
ett träningspass.



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.