

– Jag äter allt onyttigt som hamburgare, ostbågar och godis. Jag kan inte låta bli, men jag tränar så det gör inget! Jag springer för att få kondition och hålla vikten. Jag tränar för att bli fast i kroppen och få snygg figur, säger Anki och sätter igång och tränar. Vill du också ha en snygg figur så sätt igång och träna med Anki! Här är fem enkla, men super-effektiva figurtrimmare. Speciellt framtagna för att ge problempunkterna; midja, mage, lår och stjärt en omgång.

Gör dem tre gånger i veckan. Du kommer att märka resultat snabbt. När du gör övningarna ska du känna att du anstränger musklerna, och när du inte orkar mer gör du övningen ett par gånger till. Dagen efter är du kanske lite öm i dina otränade muskler. Vila och vänta en eller två dagar innan du gör övningarna igen. Redan efter någon vecka kommer du att märka resultat. Dina muskler har börjat utvecklas på fettets bekostnad. Håll till på mattan eller lägg en handduk på golvet, sätt på din favoritplatta, och sätt igång. Mjuka helst upp kroppen med lite stretchövningar före och efter träningen. Tveka inte. Sätt igång nu! Du kommer garanterat att må mycket bättre. Framför allt känner du dig nöjd med dig själv som varit så duktig!



### 1. MAGMÖRDARE

Sit-ups är effektivaste och vanligaste magmuskeltrimmaren. Ligg på rygg med svanken i golvet och knäna uppdagna. Händerna på bröstet eller bakom nacken. Lyft överkroppen genom att använda magmusklerna, absolut inte med händerna. Andas ut när du böjer dig upp. Andas ut när du går tillbaka till utgångsläget. Du ska känna att magmusklerna jobbar. Gör övningen 10 gånger. Ligg ner och vila. Upprepa övningen 10 gånger till. Avsluta med att sträcka ut armar och ben.



### 3. BRÖSTFORMARE

Anki håller i två hantlar, s k "heavyhands". Övningen går ut på att stärka bröstmusklerna och blir effektivare om du håller i hantlar eller några andra tyngder (två mjölkpaket till exempel). Om du väljer att göra den utan hantlar tänk då på att föra ihop armarna långsamt och med låtsasmotstånd.

Stå rak med armarna utåt. För sedan ihop armarna. Du ska känna att musklerna som sitter mellan axlarna, dvs vid bröstet, tränas. Upprepa övningen 10 gånger. Vila innan du gör övningen två gånger till.



# TRÄNA MED ANKI BAGGER

*Ge dig en snygg figur!*

### 4. LÅRSLIMMARE

Det här är den jobbigaste övningen, men så är den också effektiv för lår och mage. Ligg ner och vila överkroppen på armbågarna. Lyft benen sträckta. Håll benen i luften och korsade dem växelvis 10 gånger.

Vila och upprepa övningen två gånger till.

### 5. MIDJE TRIMMARE

Även den här övningen är effektivare med hantlar, men går lika bra att göra utan.

Stå med benen isär. Böj överkroppen åt ena sidan, tånj och räkna till fem innan du böjer åt andra sidan. Tänk på att överkroppen ska hållas helt stilla. Böj 10 gånger åt vardera hållet.

