

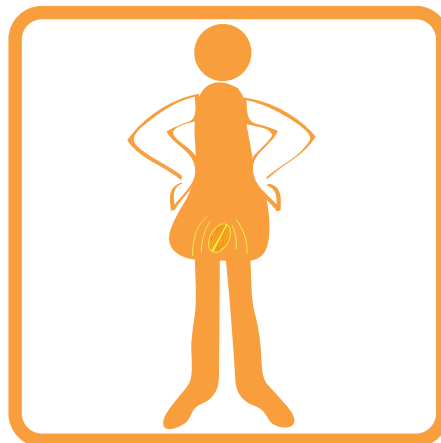


Snippgympa- vi påminner, du kniper!



1. STOPPA PRUTTEN!

Börja med att spänna ändtarmsmusklerna men inte skinkorna. Det ska kännas som om du försöker hålla emot en prutt!



2. KNÄCK VALNÖTEN!

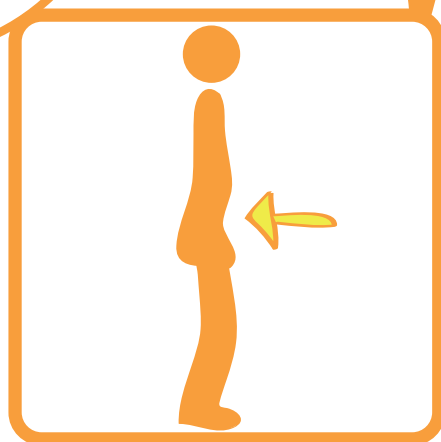
Knip framåt mot slidmusklerna och försök tänka att du, som Susan Lanefelt sa, ska knäcka en valnöt med musklerna. Knip några sekunder och slappna sedan av.

3. STOPPA STRÅLEN!

Har du svårt att hitta rätt muskler kan du pröva att knipa av strålen när du kissar. De muskler du kniper av strålen med är också de muskler du tränar med din snippgympa. **MEN** att knipa av strålen ska du **INTE** använda som träningsform då det kan störa den reflexmässiga tömningen av blåsan.

4. SUG IN NAVELN!

Passa på att suga in naveln och spänna magmusklerna så får du även kontroll över de djupa bukmusklerna!



© Giselema Form & Kommunikation

Följ oss på twitter och facebook för dagliga påminnelser,
för mer information gå in på www.snippgympa.nu