

Mrs. Malacon kuntoiluvinkit

1.

Malaco® Truly -punnerrukset

Laita maahan yksi Malaco Truly -perhepussi. Asetu käsiesi ja varpaidesi varaan lattialle. Voit tarvittaessa helpottaa liikettä asettumalla polviesi ja käsiäsi varaan (nk. naisten punnerrukset). Laske vartalosi alaspäin, kunnes rintakehäsi osuu Malaco Truly -pussiin, sitten punnerra käsivoimillasi itsesi alkuasentoon. Voit helpottaa liikettä myös ostamalla ja pinoamalla lisää Malaco Truly -pusseja päällekin.

OK. Saa nauttia.

