LETS MOVE IT

PUNNERRUS & DIPIT

VOIMA

- Aseta kädet pöydälle hartianleveydelle
- Laskeudu alas kohti pöytää
- Pidä selkä suorana
- Toista 5-10 kertaa

- Aseta kädet hartioiden leveydelle pöydälle
- Laskeudu alaspäin pitäen kädet lähellä kylkiä
- Suorista lukitsematta kyynärpäitä
- Toista 5-10 kertaa

LETS MOVE IT