

BALANCE BOARD

CIKK SZÁM: 1134

Figyelmeztetés:
kérjük helyezze a board-ot egyenes felületre, mielőtt megkezdene a gyakorlatozást!!

Végezhető gyakorlatok:

1. Egylábas egyensúlyozás
2. Ülő helyzetben egyensúlyozás
 3. Fekvőtámasz
 4. Goggolás
 5. Egylábas nyújtás
 6. Egylábas goggolás
 7. Hasított goggolás