

Balance Board állítható magasság-csészével

Cikk szám: 2392

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

Az állító-csésze segítségével 3 különböző erősségű fokozat közül válszthatunk:

- *18 fokozat*
- *21 fokozat*
- *27 fokozat*

Végezhető gyakorlatok:

1. Eglábas egyensúlyozás
2. Ülő helyzetben egyensúlyozás
3. Fekvötámasz
4. Goggolás
5. Eglábas nyújtás
6. Eglábas goggolás
7. Hasított goggolás