

SK: Balančná doska -1015

Upozornenie:

Pred použitím rozložte na rovnom povrchu.

1. Rovnováha na jednej nohe
2. Bilancia sedenia
3. Push-Up - zdvíhanie
4. Drep
5. Rozpätie na jednej nohe
6. Drep na jednej nohe
7. Delený drep