

DRAŻEK/PRASA NOŻNA

NUMER KATALOGOWY: ED-004/ED-005

SPOSÓB UŻYCIA

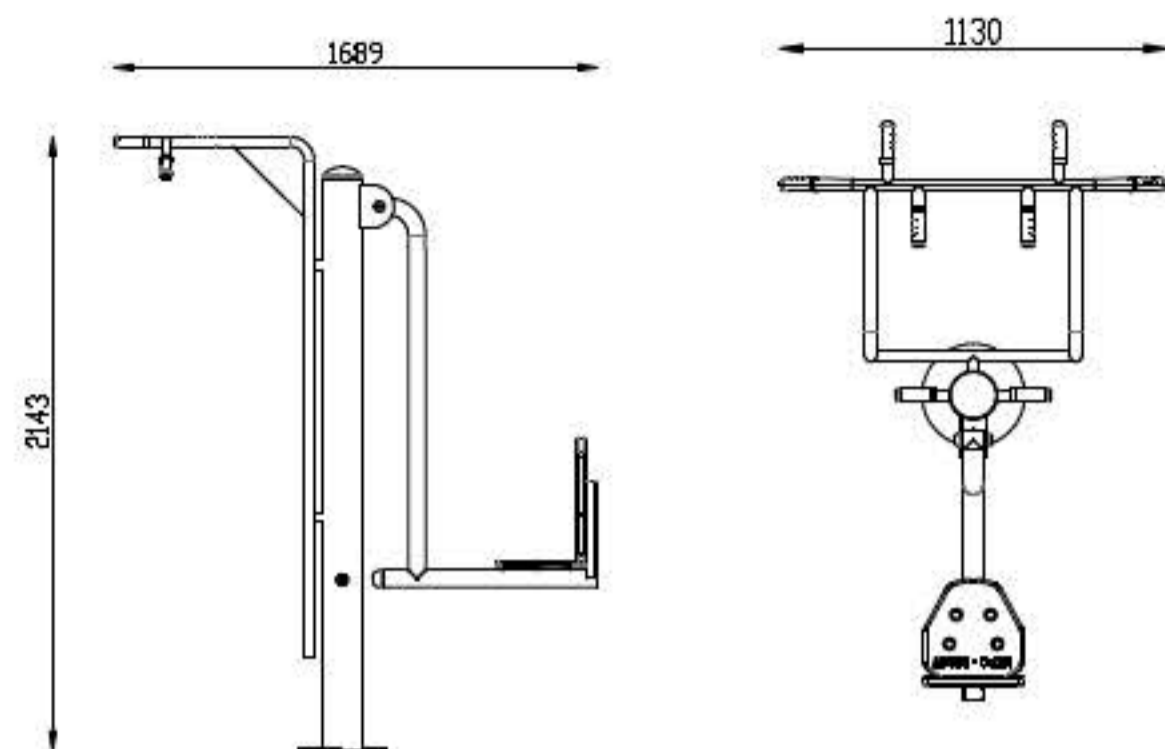
PRASA NOŻNA: SIADAMY, STAWIAMY NOGI NA PEDAŁACH.

ODPYCHAMY SIĘ DO SPROSTOWANIA NÓG.

NASTĘPNIE WRACAMY DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

DRAŻEK: ŁAPIEMY ZA DRAŻEK. PODCIĄGAMY SIĘ DO GÓRY.

NASTĘPNIE WRACAMY DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.



OPIS

ĆWICZYMY MIĘŚNIE NÓG, BIODER I BRZUCHA.

