



PIL & PED

Jak cvičit s balančním podsedákem **PIL & PED**



STEP STEP



SQUAT IN BALANCE



SUNRISE



PANCAKE TWIST



BALANCE TREE



BALANCED WARRIOR



SEAGULL



BALANCE YOGI SQUAT



SIDE CRUNCH



SIDE PLANK



BALANCED PUSH-UP



BUTT PUMPS



BOAT IN BALANCE



BRIDGE



FLYING BOAT



SIDE CRUNCHES

VLUV®

www.offia.cz

Všechna cvičení jsou možná s balančním podsedákem PIL & PED i PED

Tato cvičení platí pouze pro balanční podsedáky PIL & PED a podsedáky PED.