

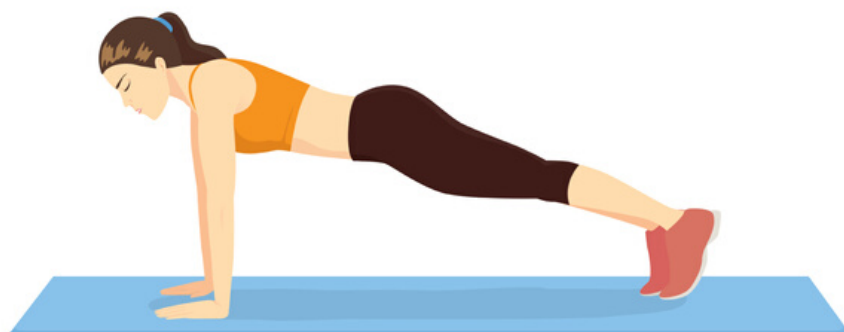
LÁB ÉS FENÉK GYAKORLATOK

FIT EDZÉS

#1 LÉPJEN ELŐRE ÉS GUGGOLJON LE
10 ismétlés mindkét lábon



#2 EMELJE FEL A LÁBÁT ÉS ENGEDJE LE
10 ismétlés mindkét lábon



#3 CSÍPŐEMELÉS

10 ismétlés



#4 LÁBEMELÉS OLDALT FEKVE

10 ismétlés mindkét lábon

