



PIL & PED

Ako cvičiť s balančným podsedákom **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.sk

Všetky cvičenia je možné vykonávať s balančnými podsedákmi PIL&PED aj PED.
Tieto cvičenia platia iba pre balančné podsedáky PIL&PED a podsedáky PED.