



PIL & PED

Hogyan edzünk a PIL & PED egyensúlyozó párnával



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.hu

Minden gyakorlat elvégezhető mind a PIL & PED egyensúlyozó párnával, mind a PED-del.
Ezek a gyakorlatok csak PIL és PED egyensúly párnák és PED párnákra vonatkoznak.

