

CZ

BR-1015 Balanční deska

Upozornění:

Před použitím rozložte na rovném povrchu:

1. Balance na jedné noze
2. Bilance sedění
3. Push-Up - zvednutí
4. Dřep
5. Rozpětí na jedné noze
6. Dřep na jedné noze
7. Dělený dřep

SK: Balančná doska -1015

Upozornenie:

Pred použitím rozložte na rovnom povrchu.

1. Rovnováha na jednej nohe
2. Bilancia sedenia
3. Push-Up - zdvíhanie
4. Drep
5. Rozpätie na jednej nohe
6. Drep na jednej nohe
7. Delený drep