* Quadriceps
* Gluteus maximus
* Gastrocnemius
* Tibialis anterior
* Soleus



Kezdő pozíció

Üljön fel az edzőgépre egyenes háttal majd helyezze lábait a kezdő pozícióba és fogja meg a foganytyúkat.

Vég pozíció

Nyomja hátát a háttámlának és nyújtsa ki a lábait majd hajlítsa be.