* Quadriceps
* Hamstrings



Kezdő pozíció

Tartsa egyenesen a hátát gyakorlat közben.Helyezze a lábait a lábtartóba és fogja meg a foganytyúkat.

End position

Emelje fel lábait vízszintes pozícióba majd lassan engedje vissza A lábait függetlenül is mozgathatja.