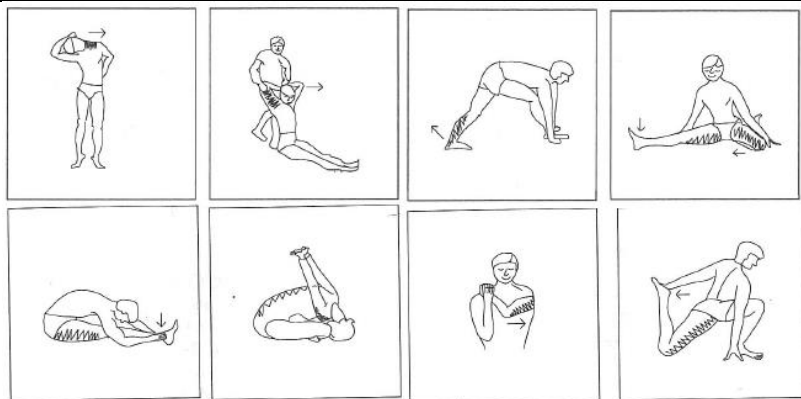


NYÚJTÓ GYAKORLATOK 2



Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok: különböző izmok megfeszítése maximális erőfeszítéssel statikusan, szimmetrikusan elvégezve a végtagokra. Minden gyakorlat kitarása 8 mp-ig



Minden gyakorlat kitarása 8 mp-ig



Minden gyakorlat kitarása 8 mp-ig