

Virtuális Személyi Edző

www.virtualisedzo.hu

Otthoni edzéshez szükséges felszerelések - hölgyek:

Jóga matrac

Ugrókötél

2 db kézi súlyzó - 1kg

2 db kézi súlyzó - 2kg

Pilates labda

Gumiszalag - közepes erősségű

Optionálisan:

Jóga téglá

