

Οδηγίες:

Συνδέστε τη ζώνη γύρω από τη μέση και το πόδι σας στα χέρια και τους μάντες σας.

Προσαρμόστε την αντίσταση στις ανάγκες σας και ξεκινήστε την προπόνηση.

Χρησιμοποιήστε τακτικά για καλύτερα αποτελέσματα.