

*Nem elég feszes a combod, narancsbőröd van?
Alkalmazd a FLABÉLOS-on ezeket a gyakorlatokat, hidd el, célt érsz!*

Külső comb

Fokozat: 9-15
Idő: 5-10 perc



Comb hátsó része+farizom

Fokozat: 10-15
Idő: 2-5 perc



Belső comb

Fokozat: 10-15
Idő: 5-10 perc



Vádli 1

Fokozat: 6-10
Idő: 2-10 perc



Vádli 2

Fokozat: 6-10
Idő: 2-10 perc



Farizom 1

Fokozat: 6-7
Idő: 5-10 perc



Farizom 2

Fokozat: 6-8
Idő: 5-10 perc

