



Säären etuosan venytys 1

Polvillaan. Tuo painoa taaksepäin. Voit laittaa korokkeen jalkaterien alle. Sarjat: 3 Toistot: 30s



Säären etuosan venytys 2

Polvillaan. Tuo painoa taaksepäin. Sarjat: 3 Toistot: 30s