

Banda bidezko tonifikazioa

Mantendu posizioa banda elastikoak luzatuta 5 segundoz. 5 errepikapeneko serie 1 eta 3 artean egin.

Tonificación con bandas

Mantén la posición con las bandas elásticas estiradas durante 5 segundos. Realiza de 1 a 3 series de 5 repeticiones.

