* Erector spinae group



Start position

Üljön egyenes háttal az edzőgépre. Tegye kezeit keresztbe a mellkasán.

Vég pozíció

Nyútsa ki testét amennyire tudja majd maradjon ebben a helyzetben kis ideig és menjen vissza kezdő pozícióba.Hátát tartsa egyenesen gyakorlat közben.