

Kegelio trenerisVO

1. Raskite patogią padėtį.
2. Nustatykite įrenginį vadovaudamiesi instrukcijomis.
3. Sutraukite ir atpalaiduokite raumenis pagal rekomenduojamą programą.
4. Naudokite kasdien, kad pasiektumėte geriausių rezultatų.