

## A legjobb lábgyakorlatok

**Összegyűjtöttük Nektek a leghatékonyabb lábformáló, láberősítő gyakorlatokat, amelyekből érdemes összerakni a láb edzéstervet!**

1. Guggolás
2. Felhúzás 1.
3. Lábtoló
4. Elölguggolás
5. Kitörés 1.
6. Lábnyújtás
7. Ülő combhajlító
8. Padra lépés
9. Sissy guggolás
10. Merevlábas felhúzás