

# רשימת ציוד רצוי

1. שיפוע ספוג



2. הגבהה יציבה



3. בלוק יוגה



4. חצי גליל



## 5. גומיות לולאה קטנות



## 6. ידית מקבילים



## 7. גומיה ארוכה



## 8. פיתה שיווי משקל

