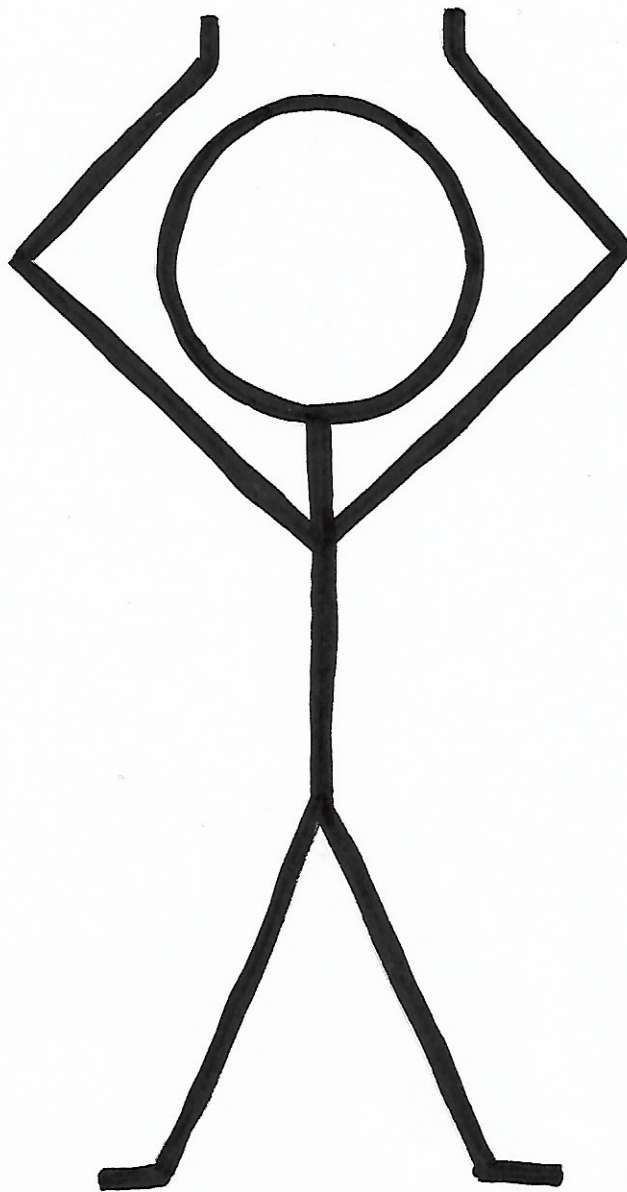
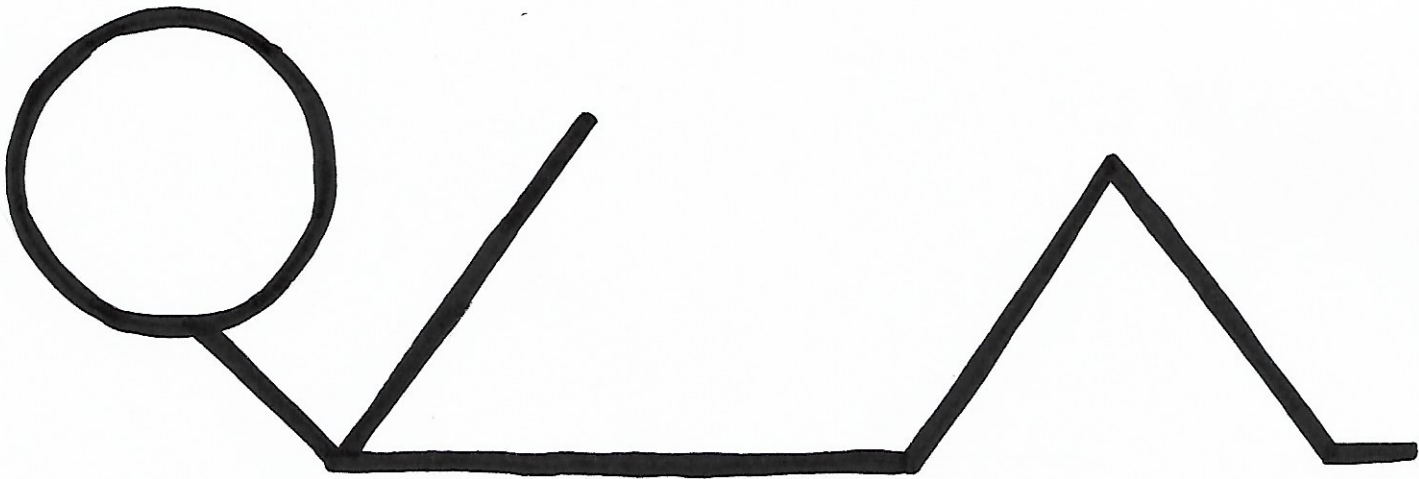


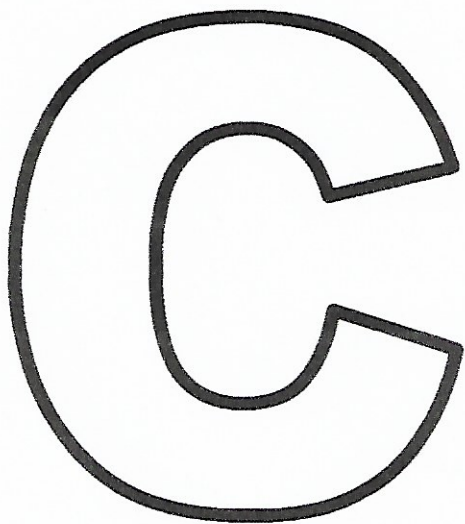
WYKONUJESZ PAJACYKI ŁĄCZĄC DŁONIE NAD GŁOWĄ
I JEDNOCZEŚNIE DYNAMICZNIE PRZECHODZĄC DO
ROZKROKU



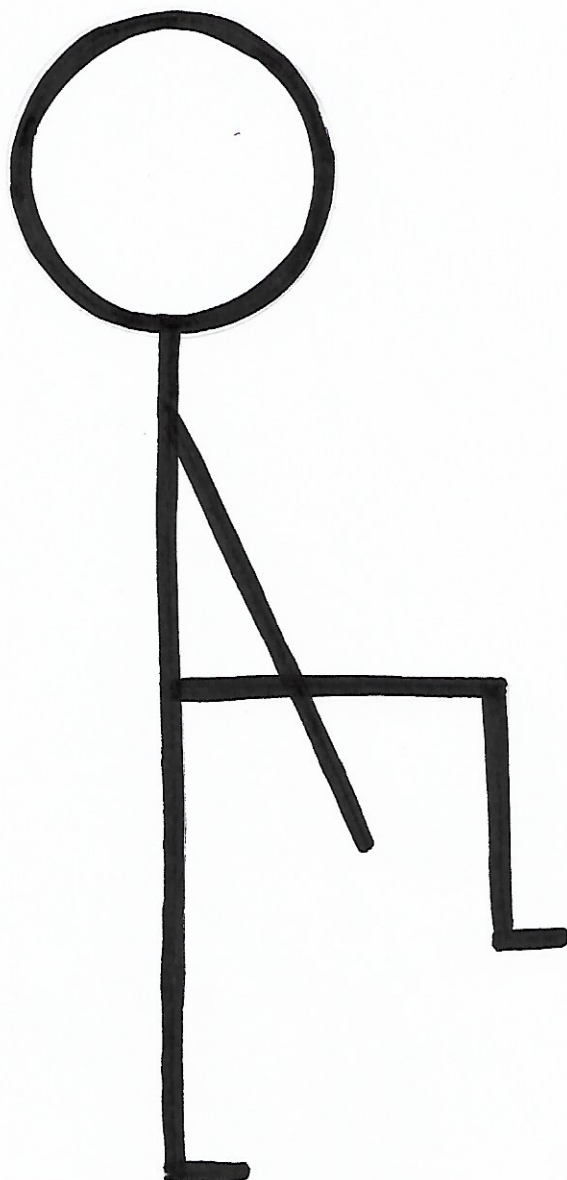
B

LEŻĄC NA PLECACH WYKONUJESZ **BRZUSZKI** STARAJĄC
SIĘ PRZYCIĄGNĄĆ GŁOWĘ JAK NAJBLIŻEJ UGIĘTYCH
KOLAN



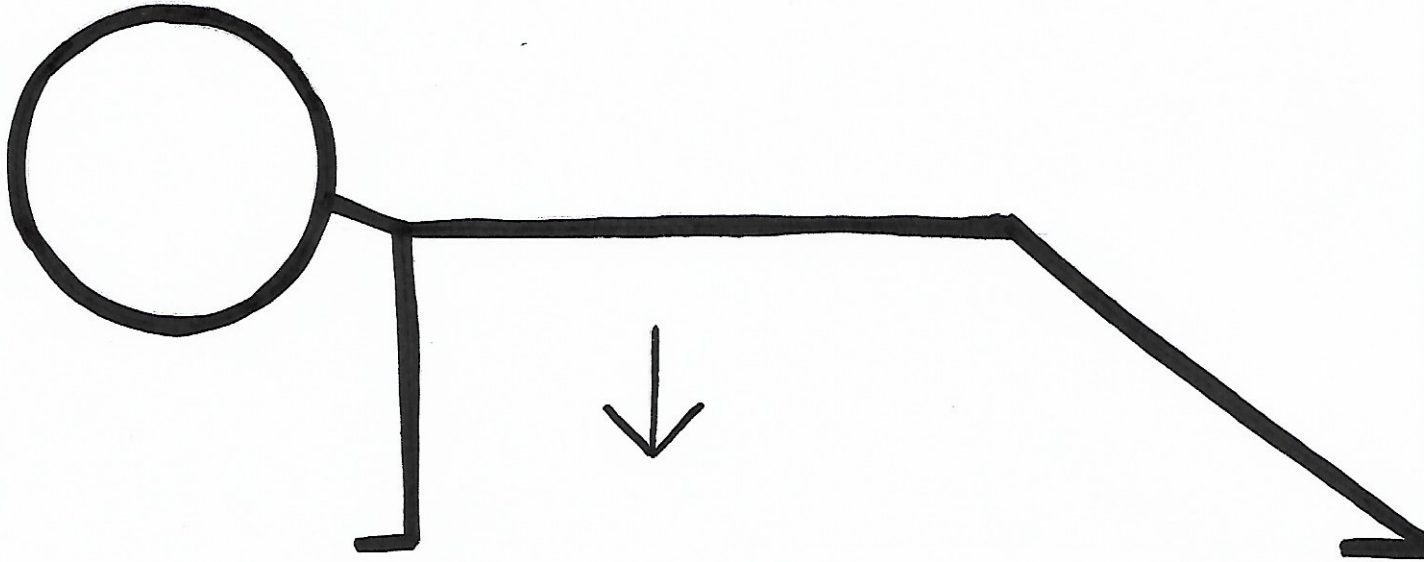


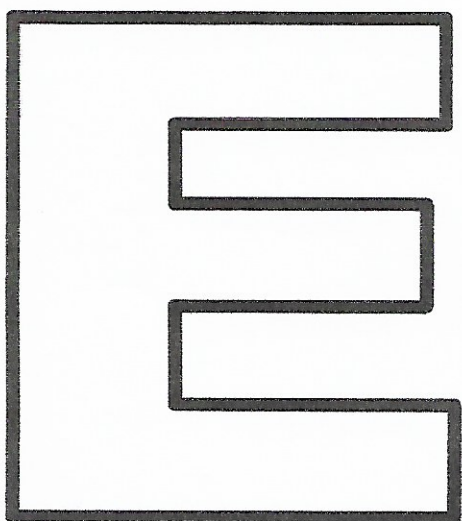
STOJĄC UNOSIMY KOLANA I KLASZCZEMY POD NIMI
ĆWICZENIE STARAMY SIĘ WYKONAĆ W SZYBKIM TEMPIE
TRZYMAJĄC PLECY PROSTO



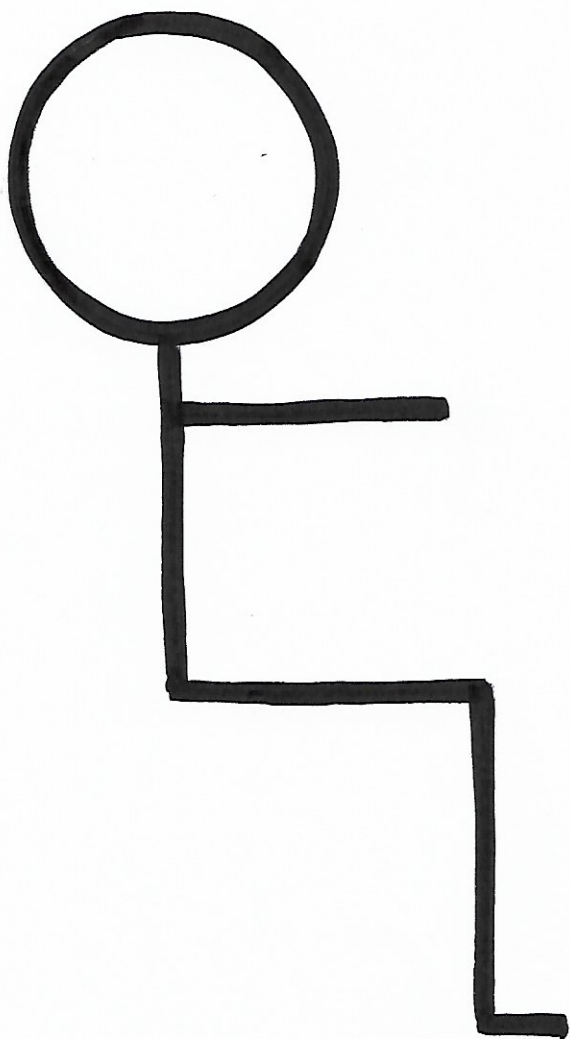
D

W PODPORZE PRZODEM WYKONUJEMY POMPKI



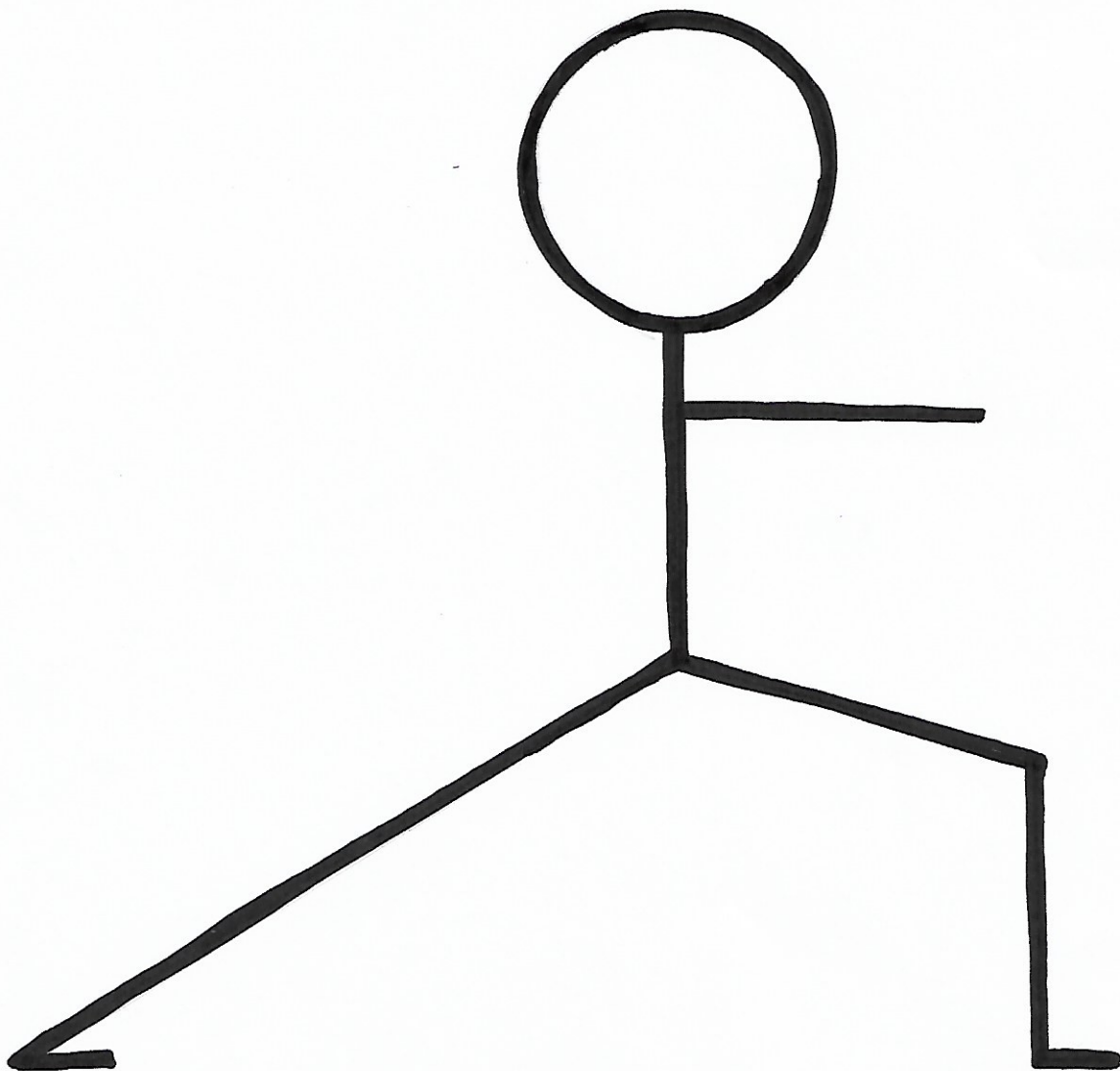


W POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY **PRZYSIADY** PAMIĘTAJ
BY NIE ŁĄCZYĆ NÓG ALE BY STAĆ W LEKKIM ROZKROKU



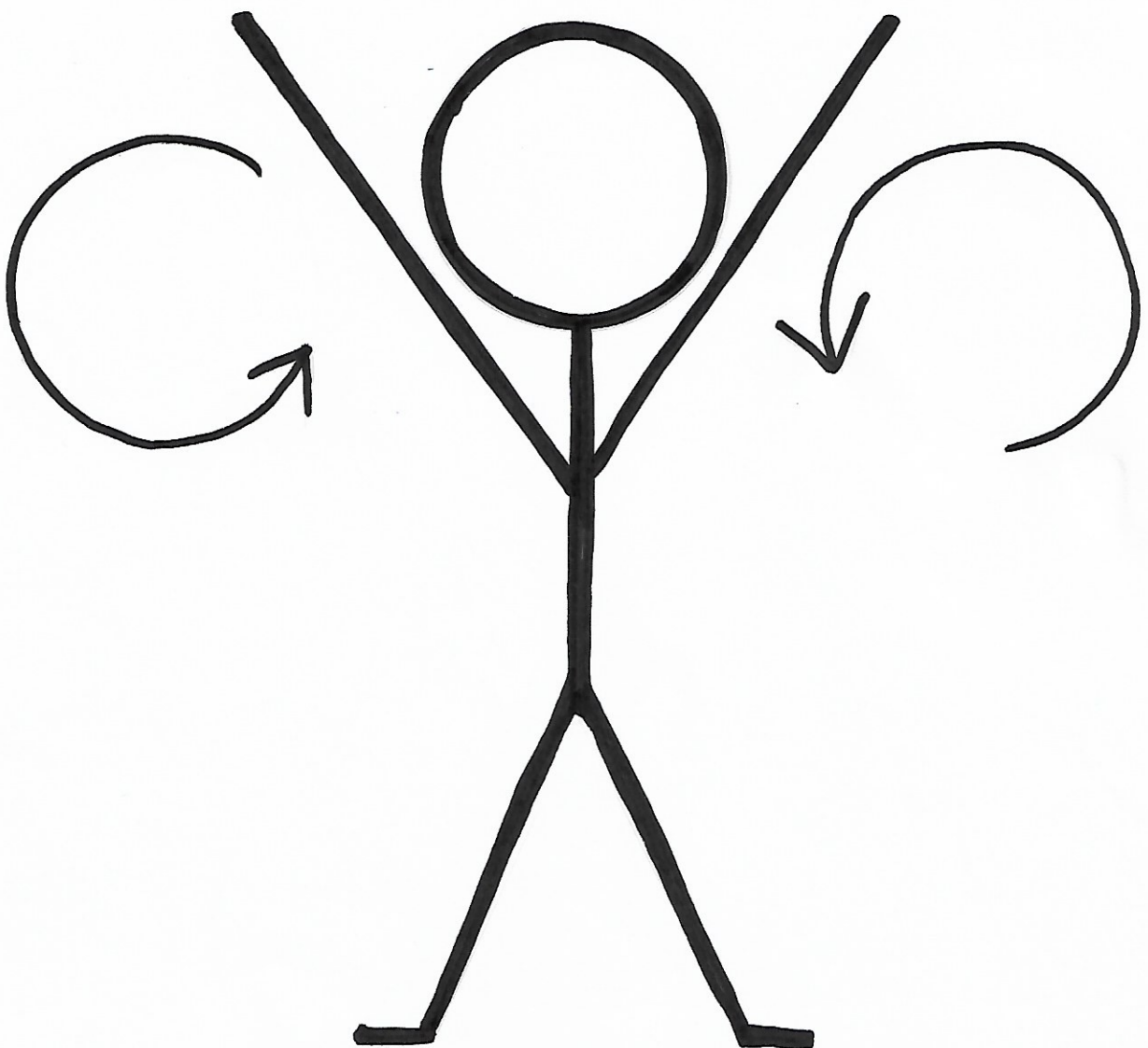


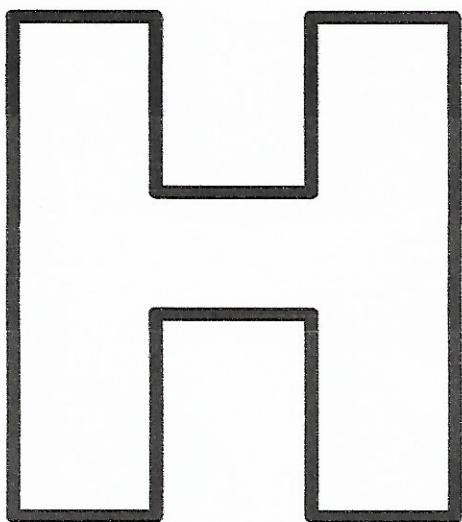
W POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY NA PRZEMIAN WYPAD
NOGĄ W PRZÓD Z JEDNOCZESNYM MAKSYMALNYM JEJ
UGIĘCIEM W KOLANIE



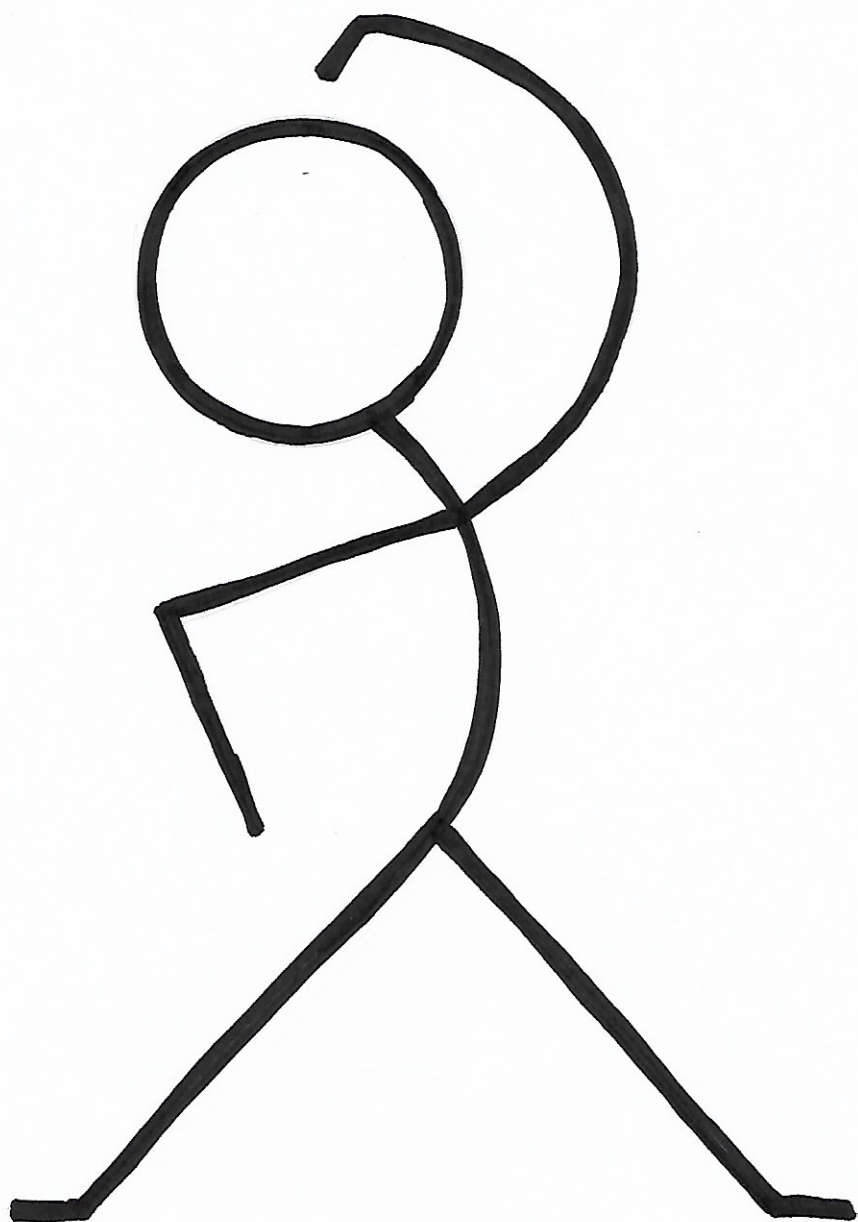


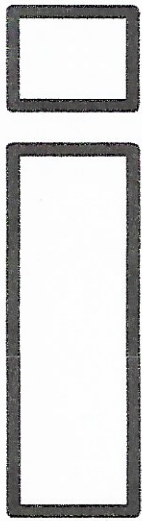
W POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY KRAŻENIA RAMION W
PRZÓD 10 RAZY I 10 RAZY W TYŁ



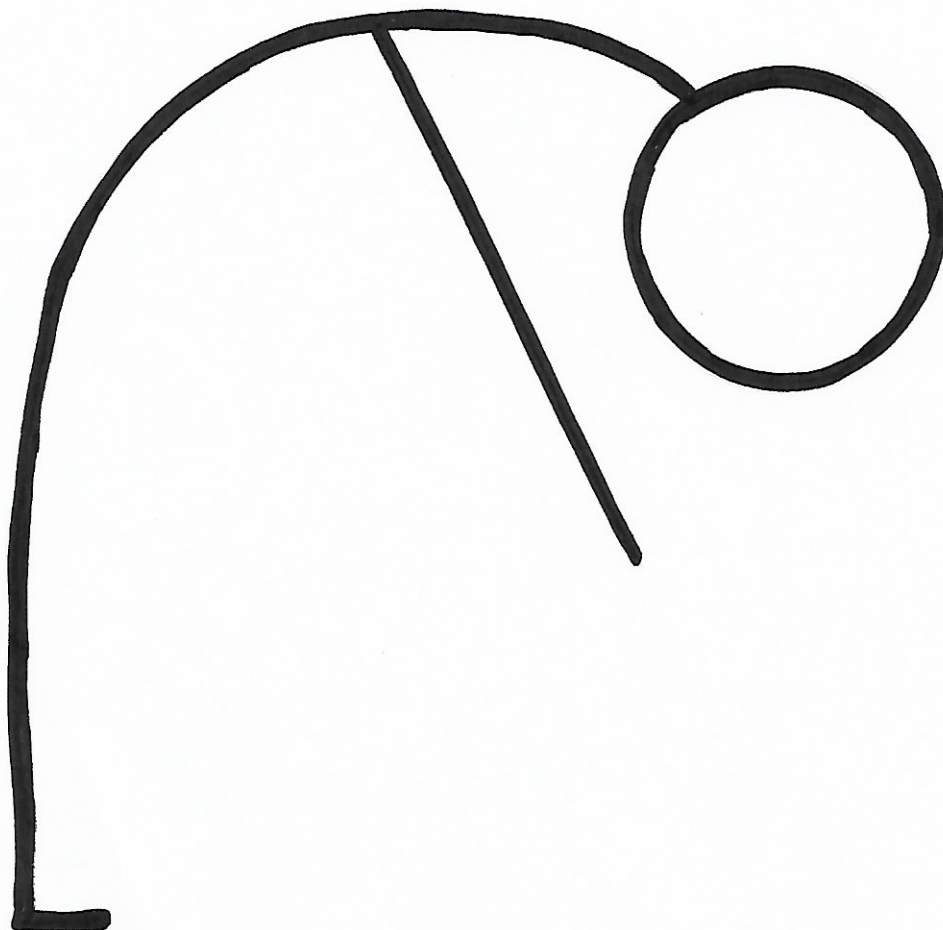


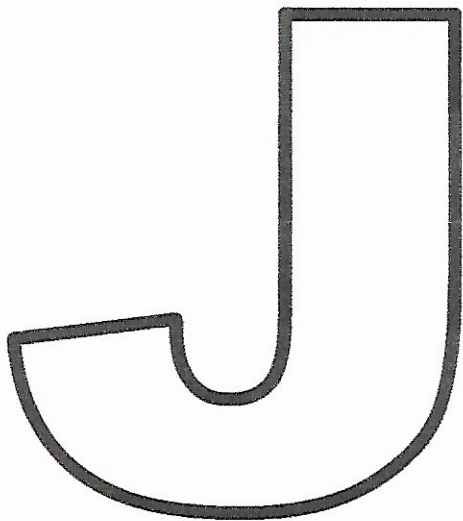
W POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY SKŁONY DO BOKU



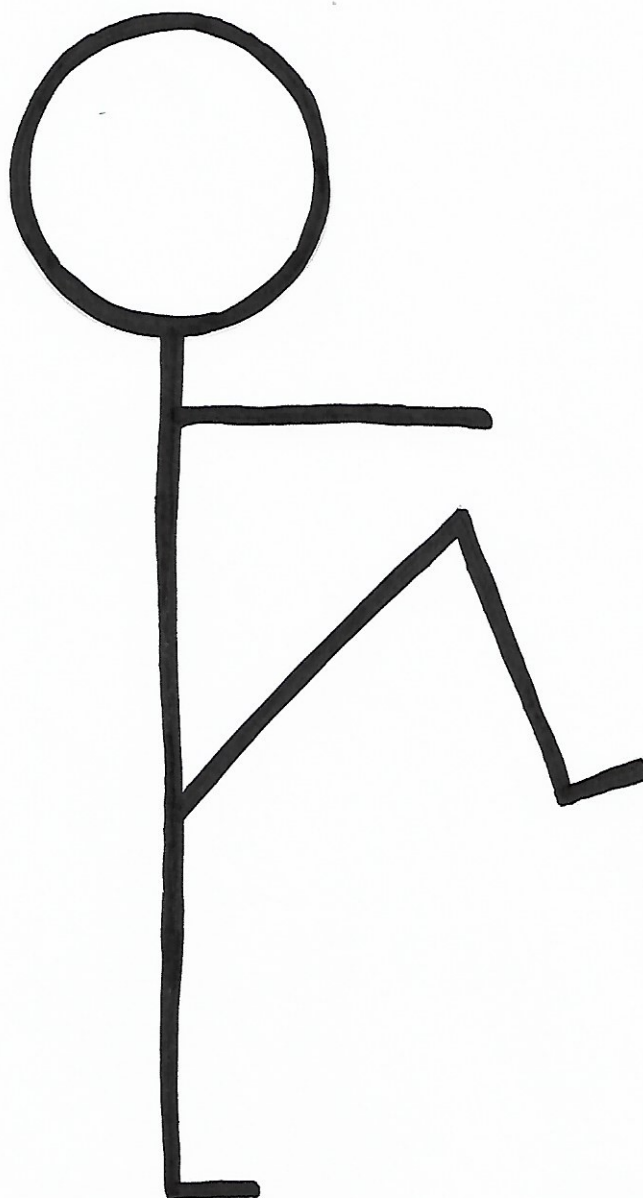


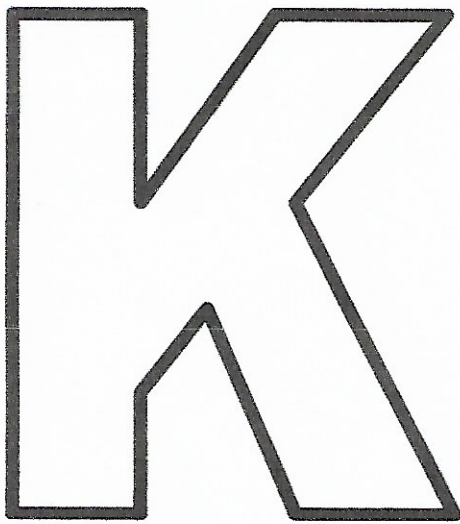
W POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY SKŁONY W PRZÓD
PAMIĘTAJĄC BY STAĆ W ROZKROKU



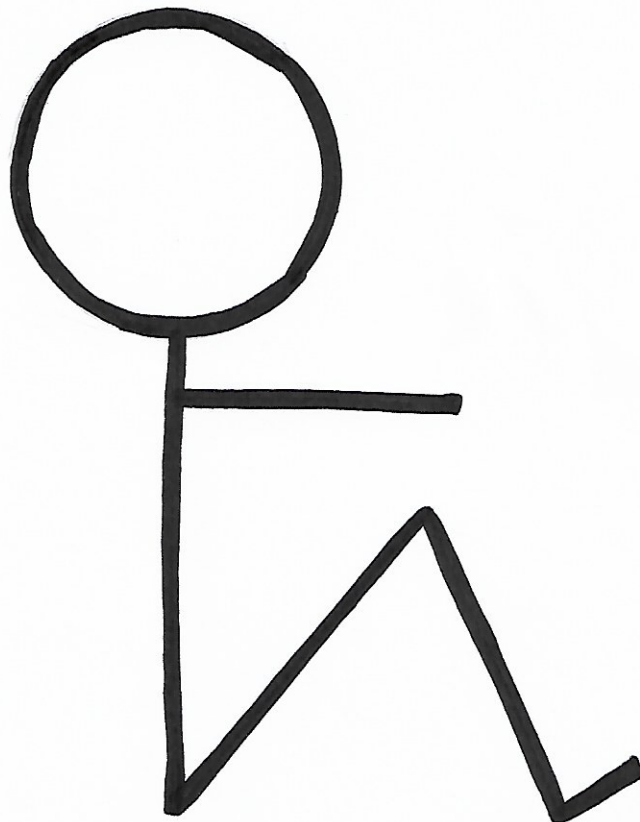


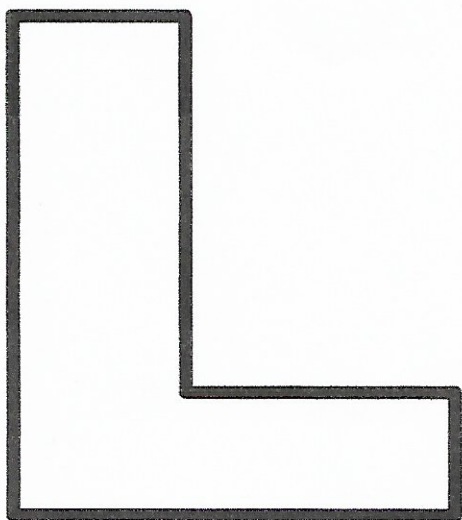
W POZYCJI STOJĄC UNOSIMY NAPRZEMIENNIE W SZYBKIM
TEMPIE KOLANA I RAMIONA /SKIP A/



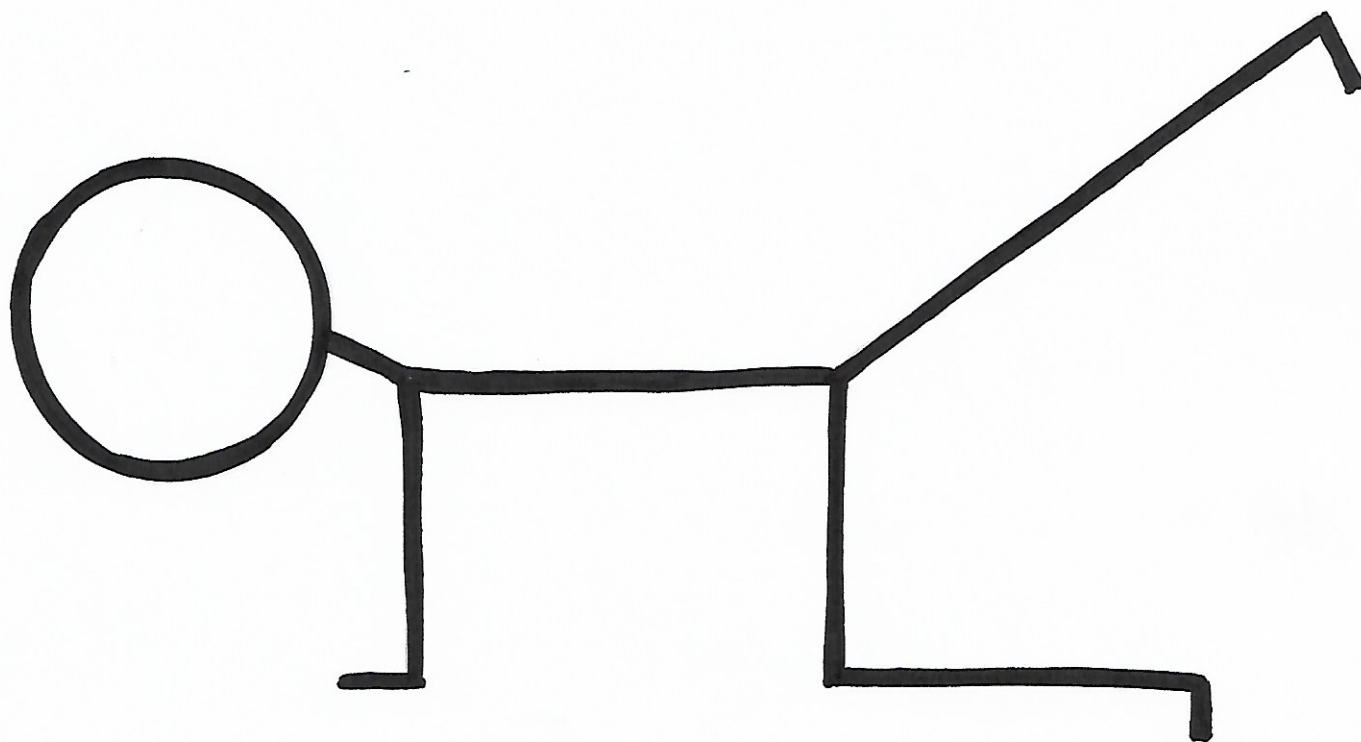


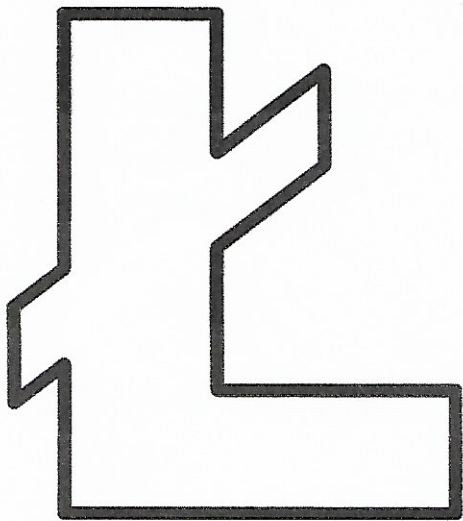
W POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY DWA MAŁE PODSKOKI I TRZECI DOCIĄGAJĄC JAK NAJWYŻEJ KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ



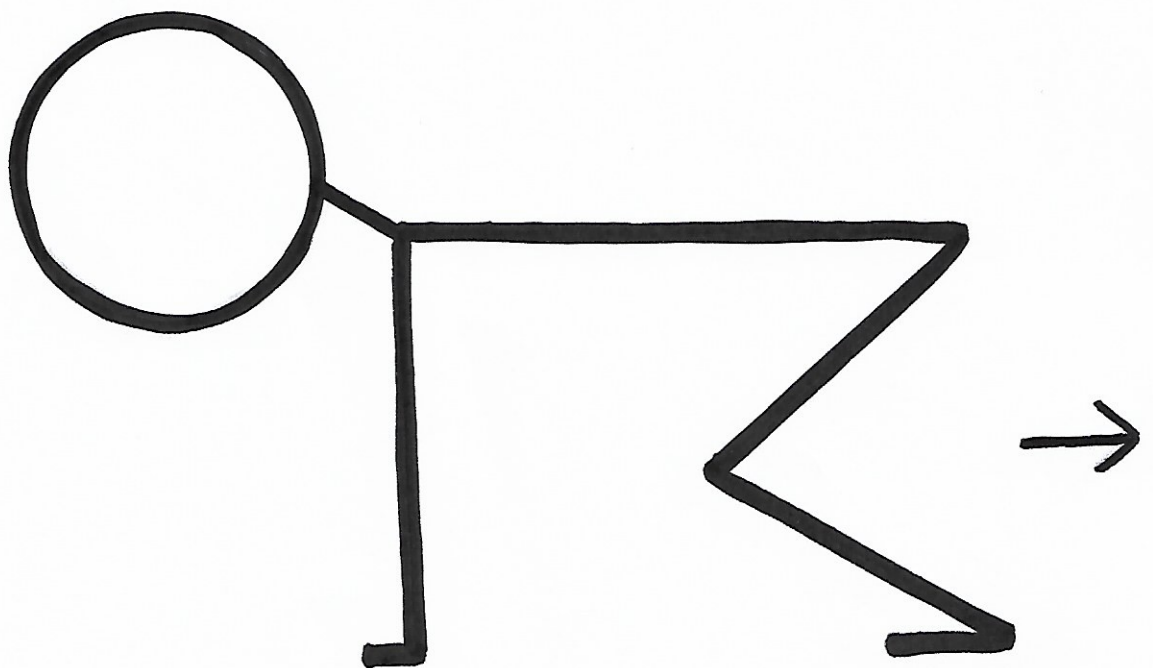


W KŁĘKU PODPARTYM NAPRZEMIENNE ODMACHY NÓG W
GÓRĘ



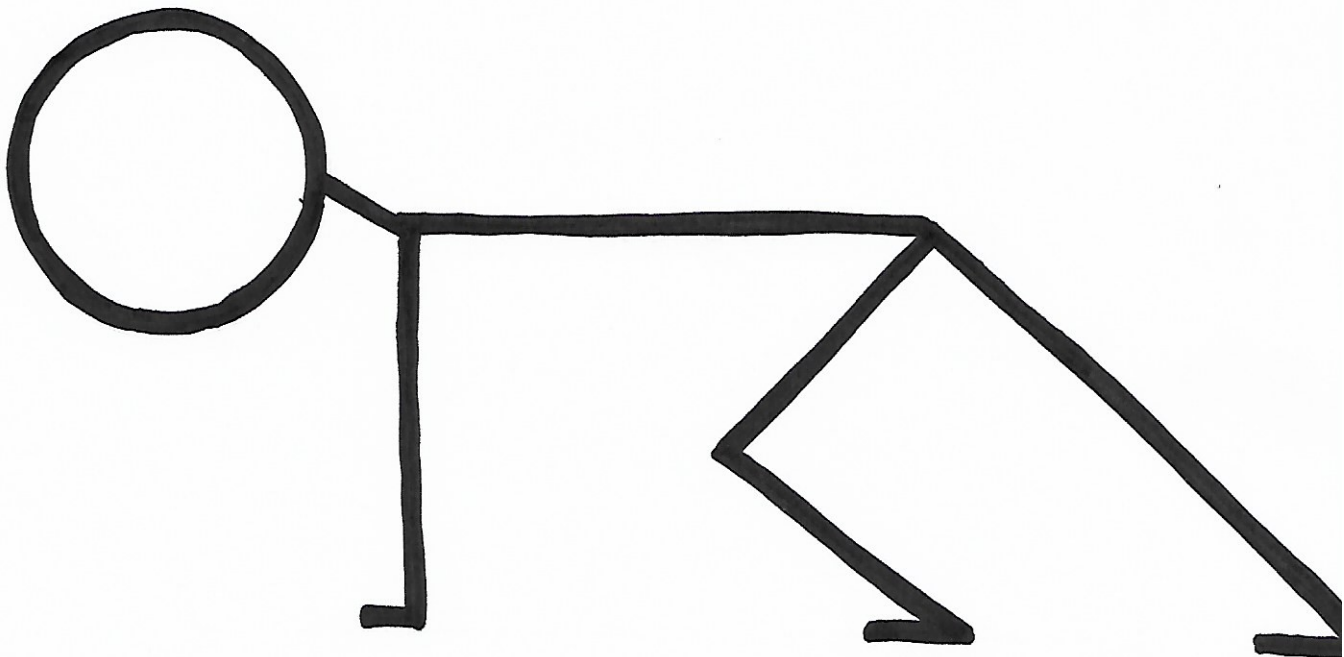


W PRZYSIADZIE PODPARTYM WYRZUTY ZŁĄCZONYCH NÓG
DO TYŁU I POWRÓT



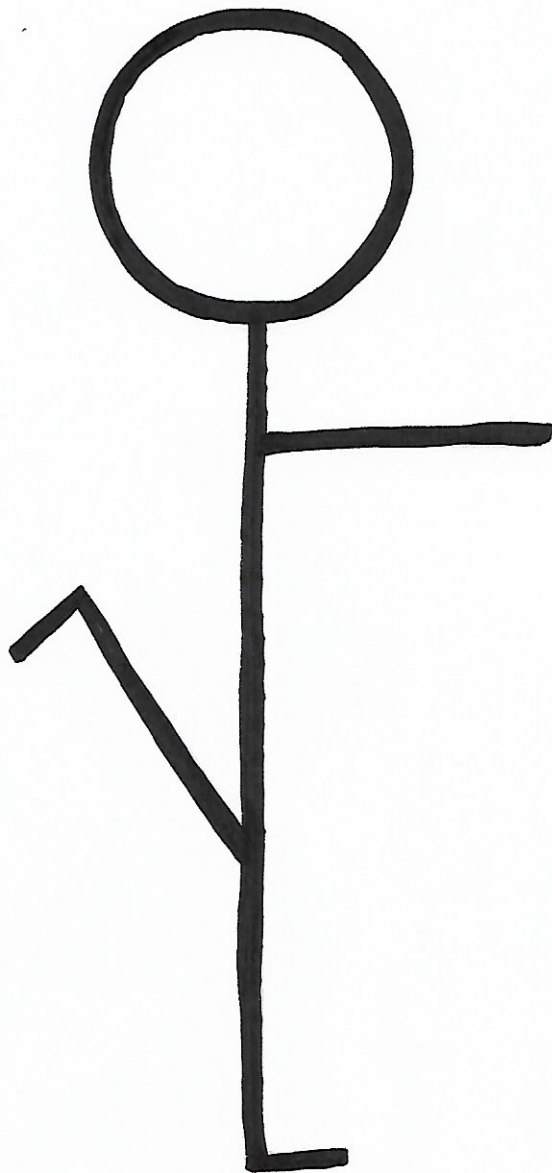
M

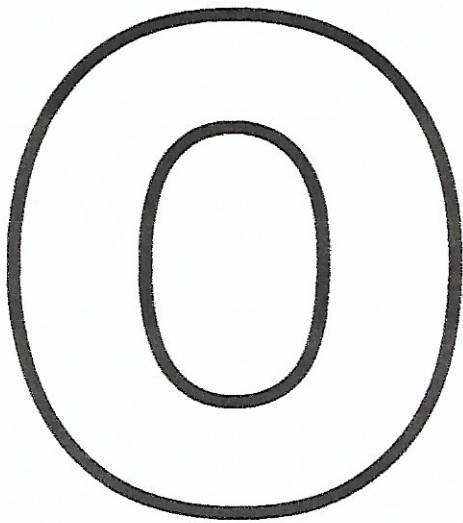
W UNIKU PODPARTYM NAPRZEMIENNE WYRZUTY NÓG DO
TYŁU



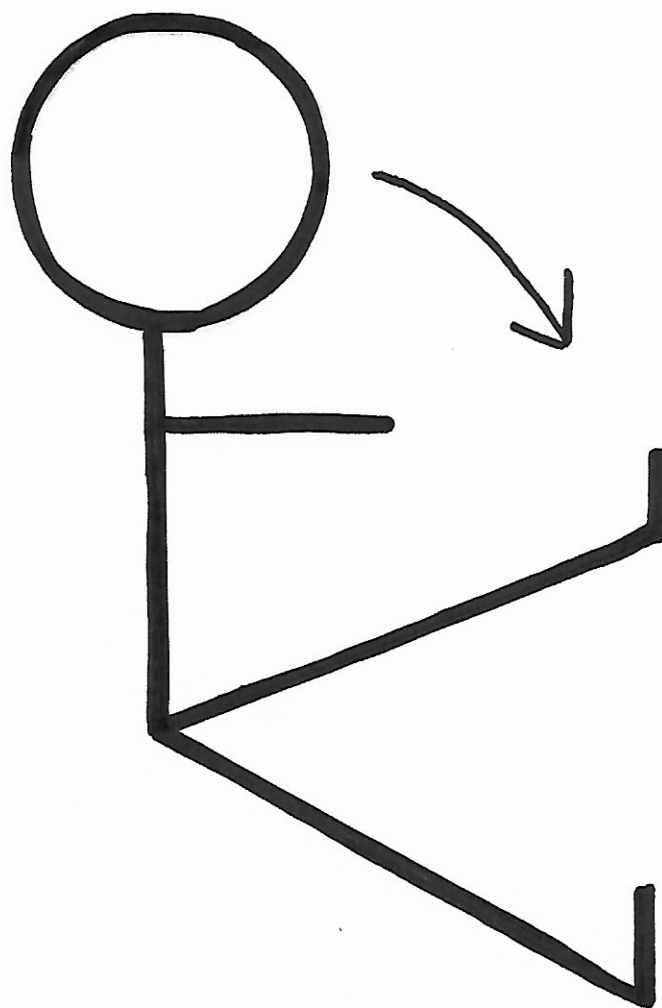
N

BIEG W MIEJSCU – PIĘTAMI DOTYKAMY POŚLADKÓW
/SKIP C/



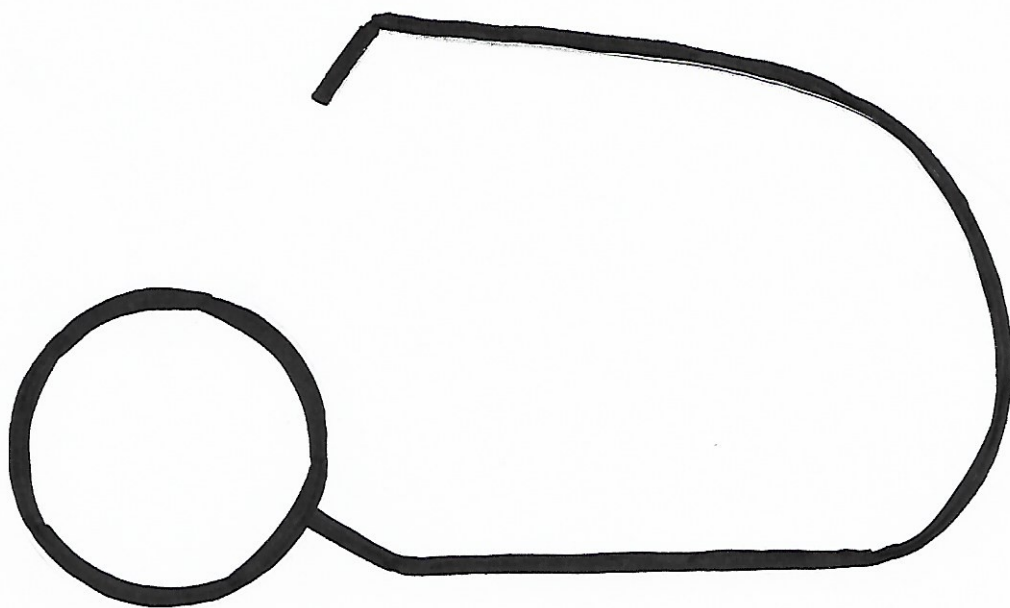


W SIADZIE ROZKROCZNYM STARAMY SIĘ DOTKNAĆ
GŁOWĄ NA PRZEMIAN LEWEGO I PRAWEGO KOLANA



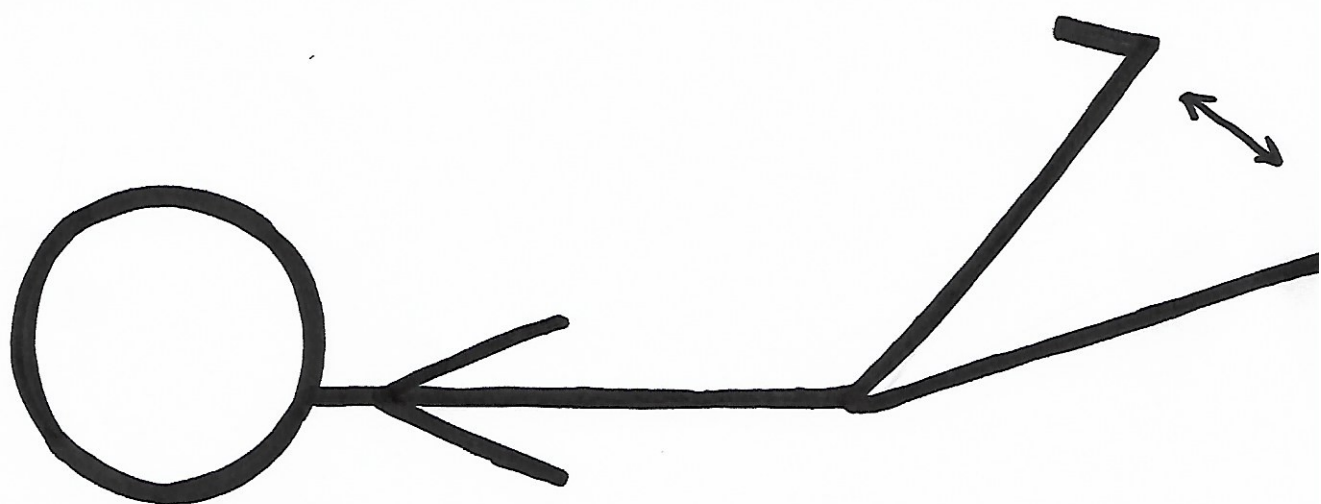
P

LEŻĄC NA PLECACH PRZENOSIMY ZŁĄCZONE NOGI ZA
GŁOWĘ



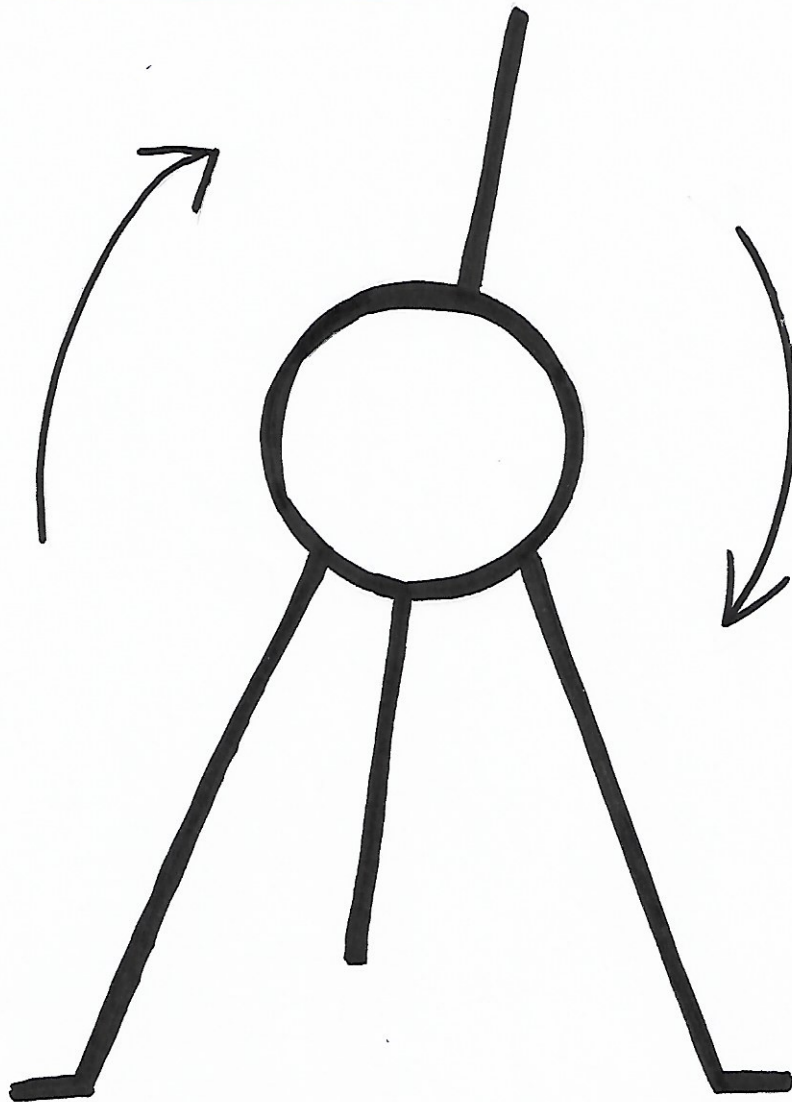
R

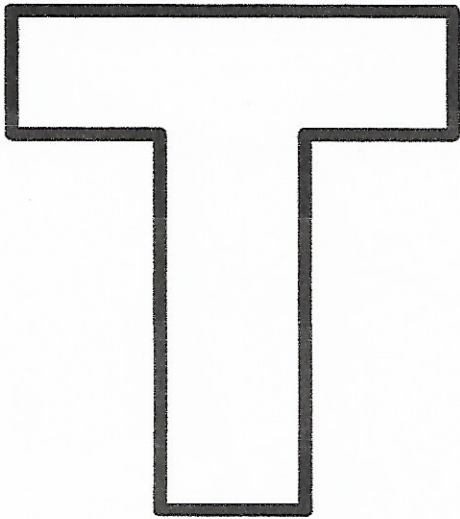
LEŻĄC NA PLECACH WYKONUJEMY NOŻYCE NOGAMI
UNOSZĄC JE LEKKO DO GÓRY



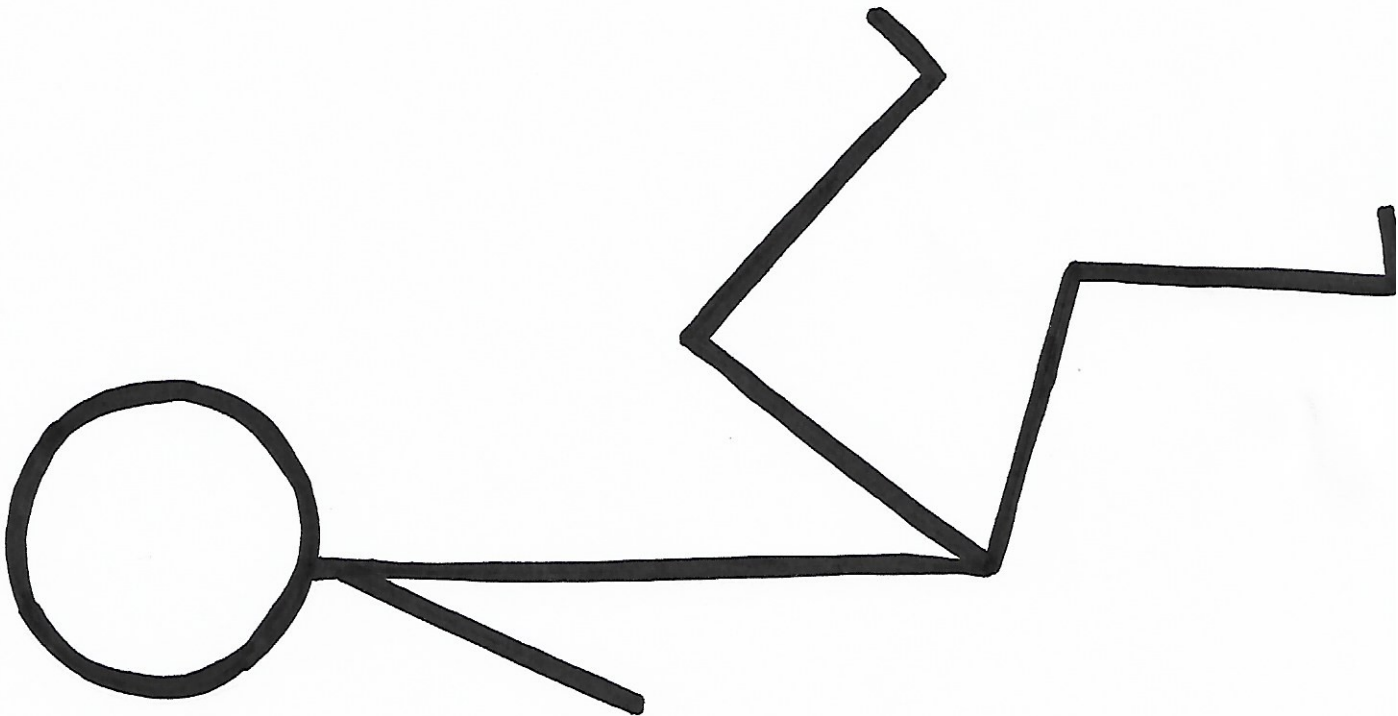
S

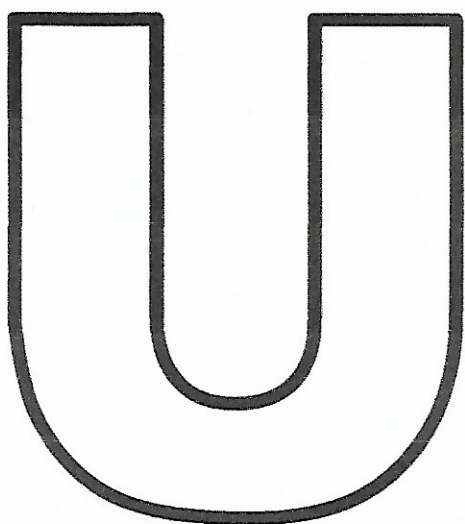
W POZYCJI STOJĄC, W ROZKROKU POCHYLAMY SIĘ DO PRZODU, WYCIĄGAMY RĘCE W BOK I WYKONUJEMY SKRĘTOSKŁONY DOTYKAJĄC PRAWĄ RĘKĄ DO LEWEJ NOGI I ODWROTNIE



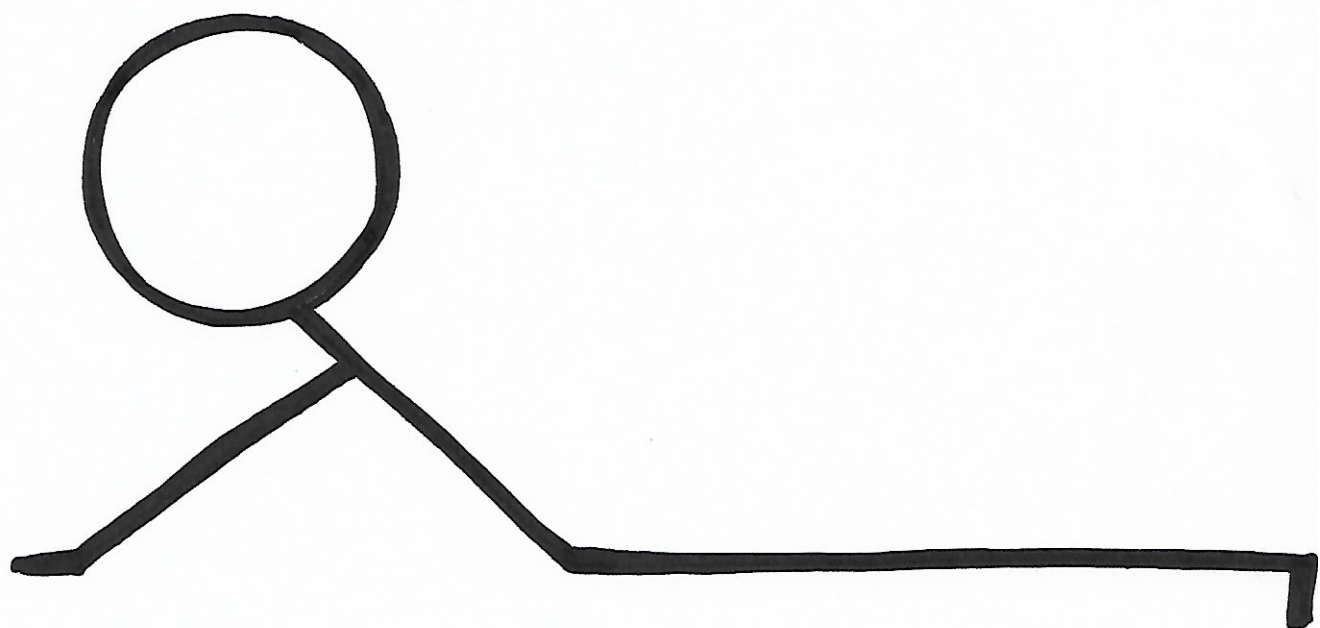


LEŻĄC NA PLECACH UNOSIMY NOGI I WYKONUJEMY
ROWEREK RĘCE KŁADZIEMY NA PODŁODZE WZDŁUŻ
TUŁOWIA



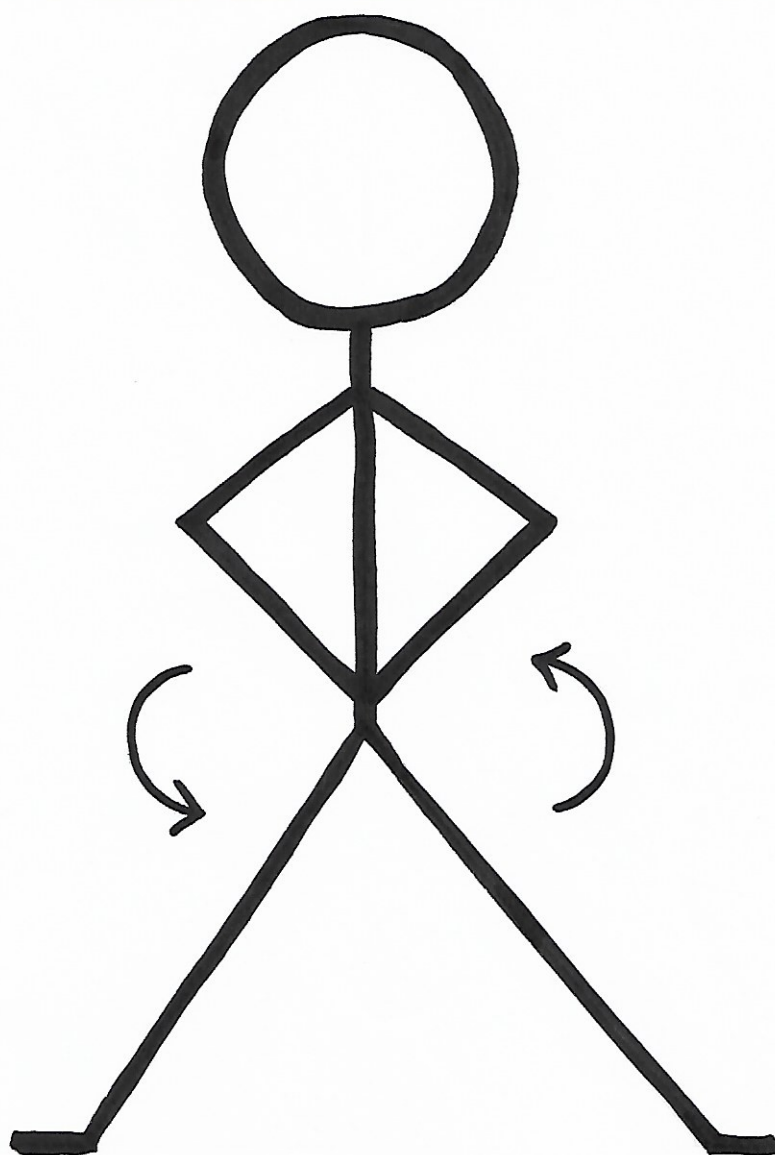


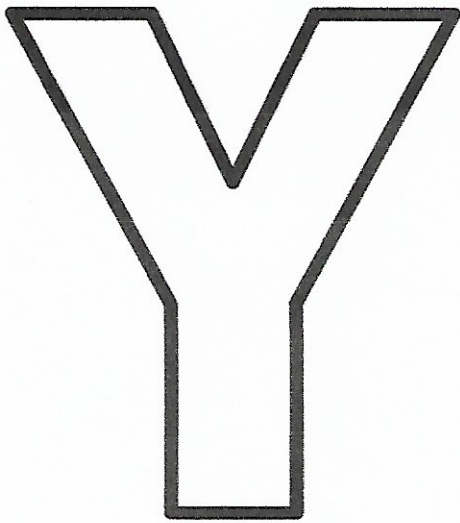
LEŻĄC NA BRZUCHU PROSTUJEMY RĘCE W ŁOKCIACH NA
WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ I PATRZYMYS NA SUFIT
ODCIĄGAJĄC GŁOWĘ DO TYŁU, POWRACAMY PO CHWILI
DO LEŻENIA



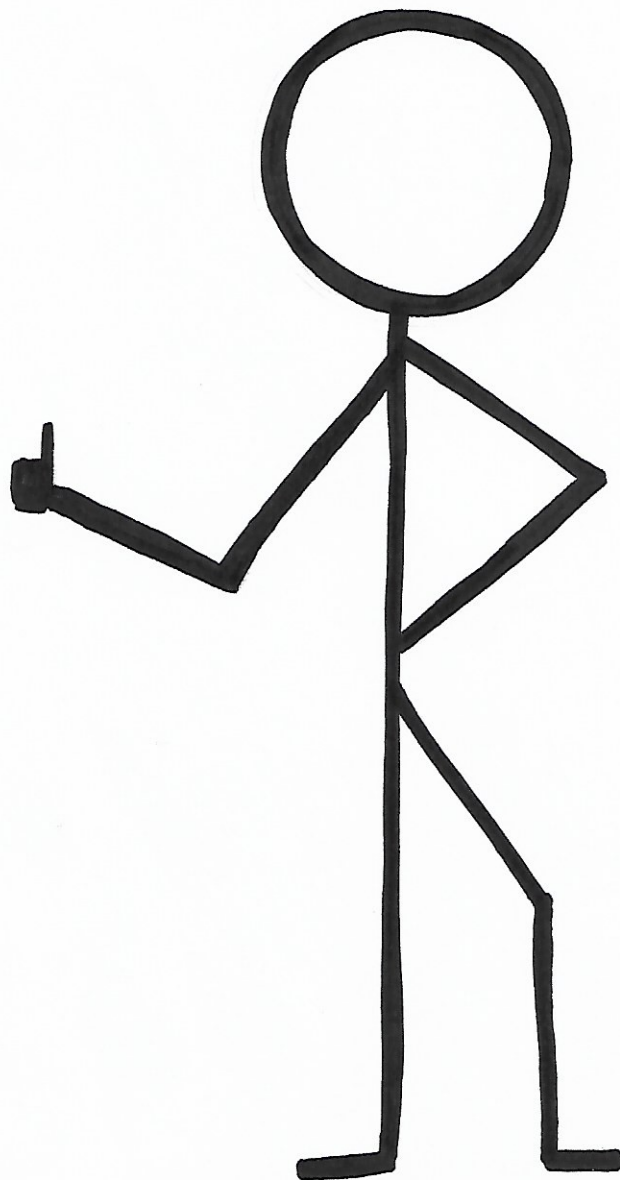
W

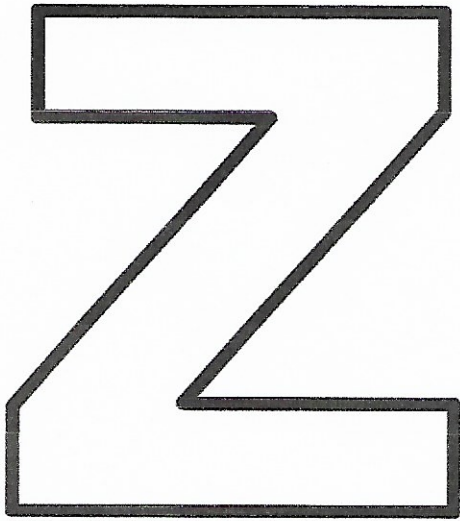
W POZYCJI STOJĄC RĘCE NA BIODRACH KRAŻENIA
BIODRAMI W PRAWĄ I LEWĄ STRONĘ





WYKONUJESZ SVOJE ULUBIONE ĆWICZENIE LUB TAKIE
KTÓRE SAMI WYMYŚLILIŚMY





W POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY SKŁONY DO LEWEJ I
PRAWYJ NOGI

