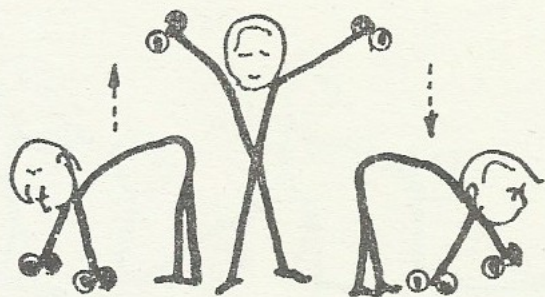
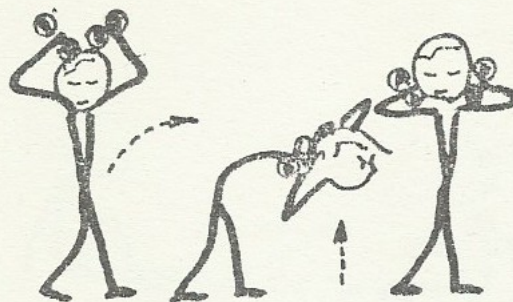


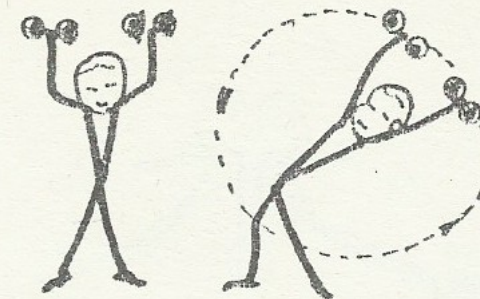
Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni ramion z wykorzystaniem hantli lub butelek z wodą cz. 2.



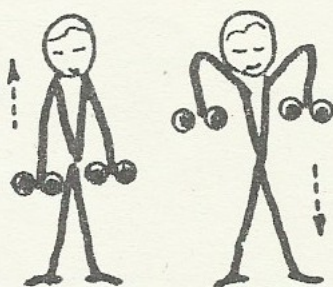
● Postawa, mały rozkrok - skłon T w bok, Rr z ciężarkami dotykają podłoża - postawa - skłon w drugą stronę.



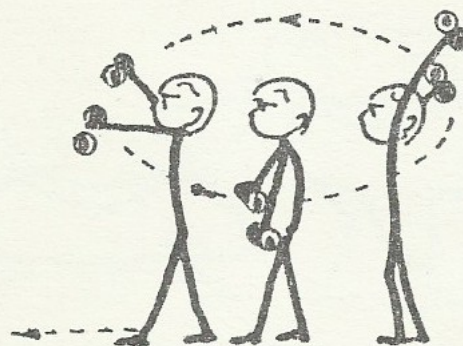
● Postawa rozkroczna, Rr w górę, ugięte w łokciach, ciężarki nad głową - skłon T w przód z Rr za głową.



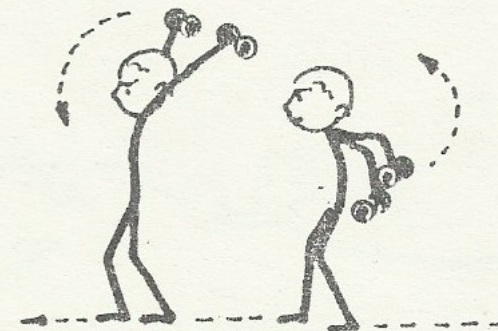
● Krążenie Rr bokiem w górę, w dół z ciężarkami w Rr.



● Postawa rozkroczna, Rr z ciężarkami w dół - wznos Rr ugiętych w łokciach.

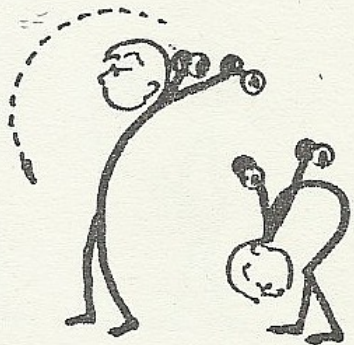


● W marszu, krążenie Rr z ciężarkami.

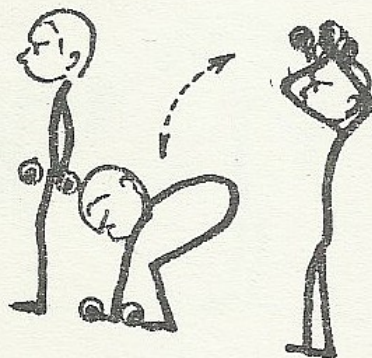


● W marszu, co 3 krok - Rr w górę, Rr w tył, z ciężarkami.

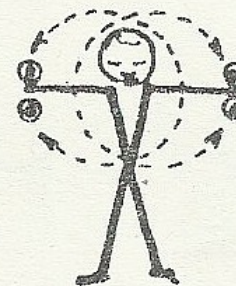




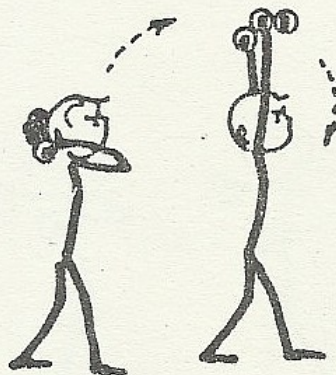
●. Z postawy, skłon T w przód, zamachem do postawy z Rr z ciężarkami, w tył.



●. Postawa z ciężarkami w Rr, skłon w przód - postawa, Rr w górę skrzyżnie.



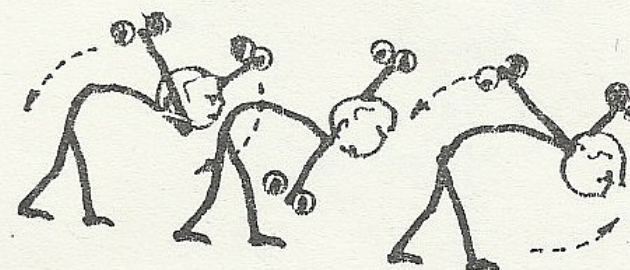
●. Postawa z ciężarkami w Rr - wymach Rr w bok, w górę, w dół.



●. Postawa Rr z ciężarkami w górze, ugięcie Rr w łokciach, przeniesienie za głowę.



●. Postawa, Rr z ciężarkami przez klatkę piersiową - skłon T w przód - naprzemianstronne wymachy Rr.



●. W skłonie w przód, Rr z ciężarkami, wyprostowane w łokciach - wymachy Rr ze skretem T w prawo, w lewo.