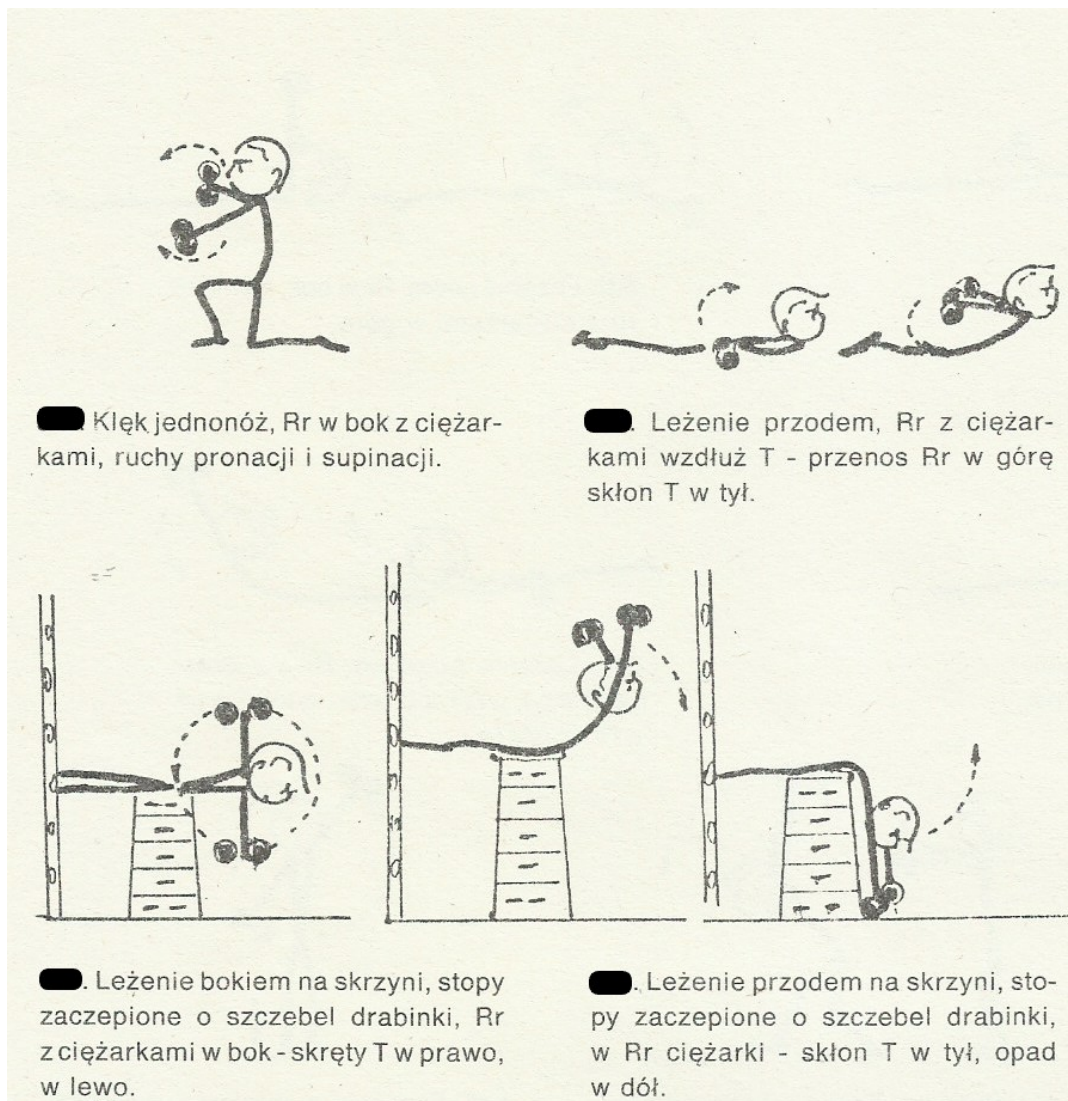
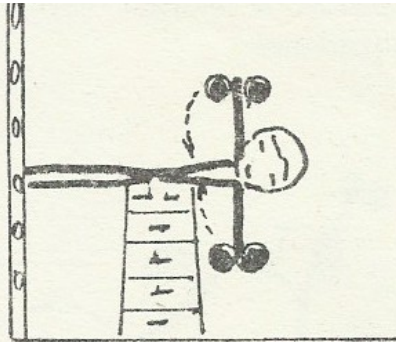


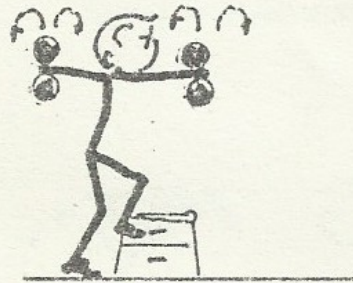
Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni ramion z wykorzystaniem hantli lub butelek z wodą cz. 5.



Do niektórych ćwiczeń można wykorzystać ławkę przy placu zabaw, taboret i pomoc kogoś z domowników.
Wszystko zależy od waszej wyobraźni.



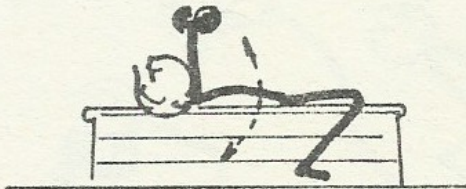
● Leżenie bokiem na skrzyni, stopy zaczeplone o szczebel drabinki. Rr z ciężarkami w bok - przenos Rr z ciężarkami do wewnątrz.



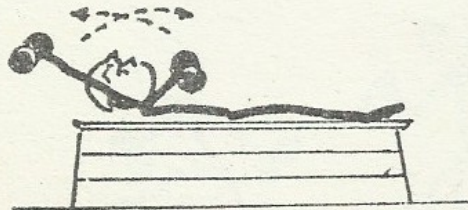
● Postawa z N na 2 cz. skrzyni, Rr z ciężarkami w bok, ruchy dłońmi do wewnątrz, na zewnątrz.



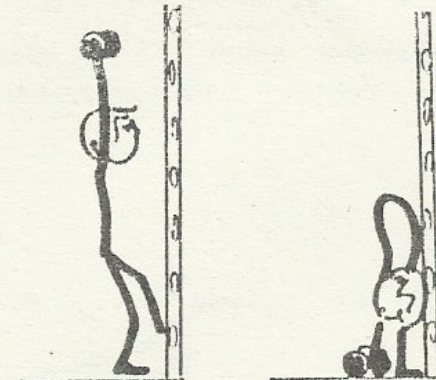
● Leżenie tyłem na skrzyni, krążenie Rr z ciężarkami.



● Leżenie tyłem na skrzyni, Nn ugięte w kolanach, stopy na podłożu - naprzemianstronne wymachy Rr z ciężarkami.



● Leżenie tyłem na skrzyni - przenos Rr z ciężarkami w bok i w górę.



● Postawa z N na szczeblu drabinki, Rr w górę z hantlami - skłon raz do jednej, raz do drugiej N.