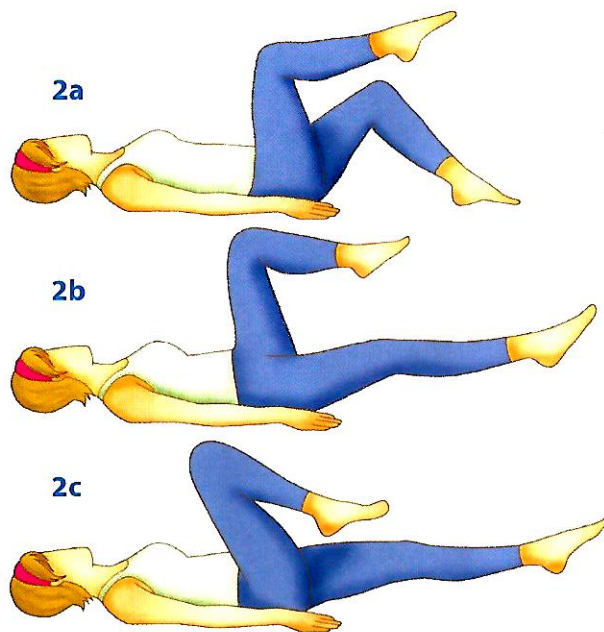
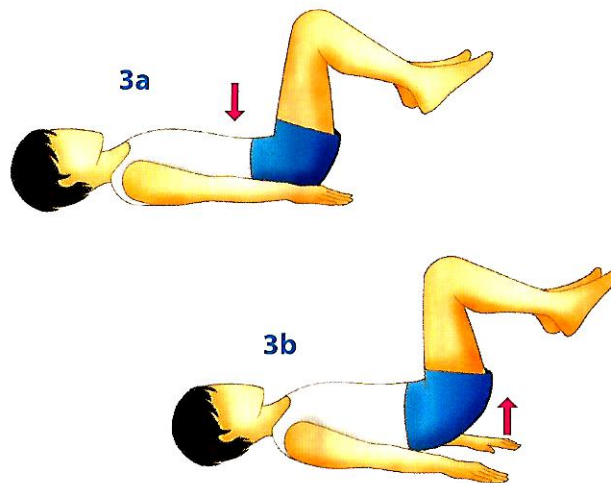


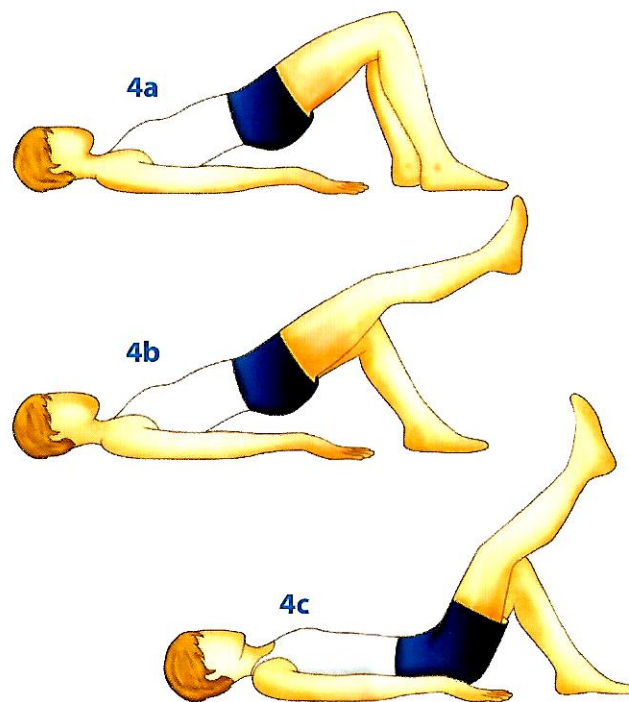
1. Ćwiczenie mięśni pośladkowych (unoszenie i opuszczanie miednicy w leżeniu na plecach ze zgiętymi kolanami)



2. Ćwiczenie mięśni brzucha (odchylenie miednicy do tyłu z naprzemiennym zginaniem kończyn dolnych)



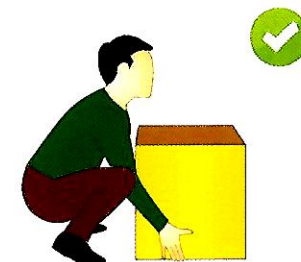
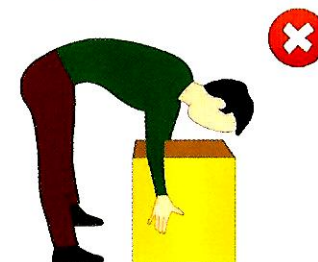
3. Ćwiczenie dolnych partii mięśni brzucha (nogi zgięte w kolanach pod kątem 90 stopni, unoszenie miednicy do góry)



4. Ćwiczenie mięśni pośladkowych (mostek na obu nogach i na jednej nodze)

NIEPRAWIDŁOWA
POSTAWA

PRAWIDŁOWA
POSTAWA



Czy potrafisz?

