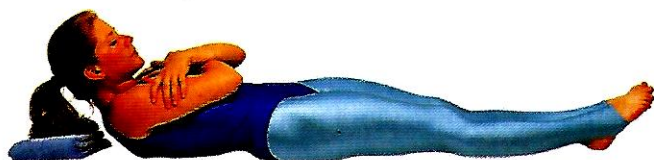


# Wykonaj ćwiczenia. Powodzenia

- ĆWICZENIE 1** Połóż się na podłodze płasko na plecach. Unieś wyprostowaną nogę tak, aby pięta znalazła się tuż nad podłogą. Powtórz to samo z drugą nogą. Na przemian podnoś prawą i lewą nogę.



- ĆWICZENIE 2** Połóż się na podłodze na plecach z poduszką pod głową. Skrzyżuj ręce na piersiach. Unieś głowę i ramiona tak, aby znalazły się tuż nad podłogą. Wytrzymaj w tej pozycji chwilę, następnie połóż się i odpocznij. Powtarzaj.

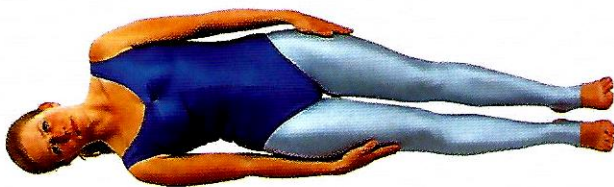


- ĆWICZENIE 3** Połóż się na podłodze płasko na plecach. Napnij mięśnie brzucha i przyciśnij dolną część pleców do podłogi. Odpocznij. Powtarzaj ćwiczenie wielokrotnie.



**ĆWICZENIE 4**

Położ się płasko na plecach. Powoli przesuwać rękę w dół po bocznej powierzchni uda w kierunku kolana. Wyprostuj się. Powtórz to po bocznej powierzchni drugiego uda.



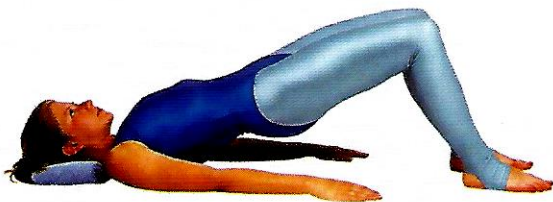
*Widok z góry*

**ĆWICZENIE 5**

**KROK 1** Położ się na podłodze płasko na plecach. Zegnij nogi w kolanach tak, aby stopy przylegały do podłogi.



**KROK 2** Utrzymując prosty kręgosłup, unieś pośladki i napnij mięśnie brzucha. Powtarzaj.



**ĆWICZENIE 6**



Położ się na brzuchu na podłodze.  
Unieś się na wyprostowanych rękach,  
utrzymując prosty kręgosłup. Powtarzaj.

**ĆWICZENIE 7**

**KROK 1** Stań na czworakach.  
Wygnij kręgosłup ku górze  
w łuk.



**KROK 2** Wygnij kręgosłup ku  
dołowi w łuk. Wyprostuj  
plecy. Powtarzaj.



**ĆWICZENIE 8**

**KROK 1**



**KROK 2**



**KROK 1** Stań przy ścianie  
tak, aby twoje plecy  
miały naturalny kształt.

**KROK 2** Stań przy ścianie  
tak, aby twoje plecy  
idealnie do niej przylegały  
na całej powierzchni.  
Napnij mięśnie brzucha.  
Powróć do pozycji  
z poprzedniego etapu  
tego ćwiczenia.  
Powtarzaj oba etapy.