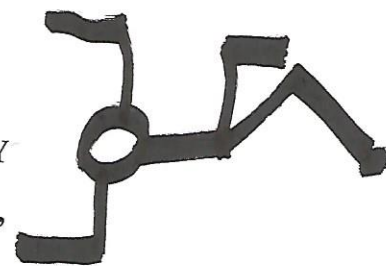


„KOLANO - BRZUCH”

5.PW.- LEŻENIE NA PLECACH, NOGI UGIĘTE W KOLANACH, STOPY
OPARTE O PODŁOŻE, RAMIONA W POZYCJI „SKRZYDELEK”



RUCH- NAPRZEMIENNE PRZYCIĄGANIE KOLAN DO KLATKI PIERSIOWEJ.

„SKRZYDŁA ”

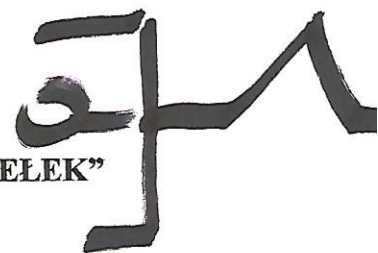
6.PW.-LEŻENIE NA PLECACH, NOGI UGIĘTE W KOLANACH,
RAMIONA PROSTE, RĘCE WYPROSTOWANE LEŻĄ ZA GŁOWA.



RUCH- PRZESUWANIE WYPROSTOWANYCH RĄK PO PODŁOŻU BOKIEM
W STRONĘ BIODER.

„ODDECHOWE”

7.PW.-LEŻENIE NA PLECACH, NOGI UGIĘTE W KOLANACH,
STOPY OPARTE O PODŁOŻE, RAMIONA W POZYCJI „SKRZYDELEK”



RUCH- WDECH PRZEZ NOS I POWOLNY WYDECH USTAMI.

„WORECZEK”

8.PW.- SIAD SKRZYŻNY, DŁONIE OPARTE PRZY BIODRACH - SKIEROWANE
W STRONĘ NÓG.



RUCH- „MUSISZ SIĘ MOCNO WYPROSTOWAĆ W GÓRĘ , ABY WORECZEK
CIE NIE PRYZGNIÓTŁ”

„WYPROSTUJ SIĘ „

9.PW.- SIAD NA KRZEŚLE , NOGI UGIĘTE W KOLANACH STOPY OPARTE
O PODŁOŻE, RĘCE UŁOŻONE W „SKRZYDEŁKA”, A DŁONIE PRZY BARKACH.

