

SILA STABILIZUJĄCA U 1

ĆWICZENIE 1. PODPÓR LEŻĄC PRZODEM NA PRZEDRAMIONACH.

2. PODPÓR LEŻĄC PRZODEM RAZ NA LEWYM RAZ NA PRAWYM PRZEDRAMIENIU (ZMIANA CO 5 sek)

3. TAK JAK W C.W. NR 1. PODNOSIMY NAPIRZEMIENIENIE NOG (OK. 4 sek)

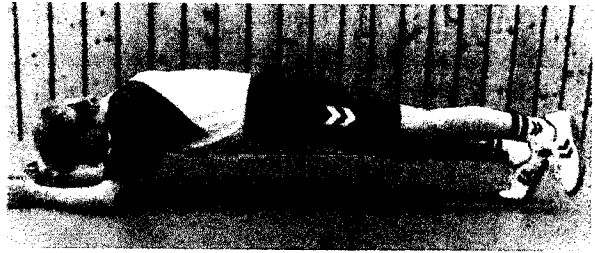
4. TAK JAK W C.W. NR 1. PODNOSIMY NAPIRZEMIENIENIE L. REKĘ I PRAWĄ NOGĘ ORAZ P. REKĘ I LEWĄ NOGĘ



1.



2.



3.



4

WZGRZEWA SILA STABILIZUJĄCA (15)

ĆWICZENIE 1. PODPÓR WYPSIOWA:

PODPÓR LEŻĄC PRZODEM NA PRZEDRAMIONACH

2. PRZEKŁADANIE PIĘKI NAPRZEMIENNIE ZA LEWY I PRAWY ŁOKIEC (PODNOŚĆ Szybkość Ćwiczenia)



1.



2.

