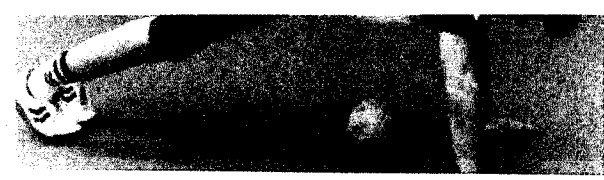
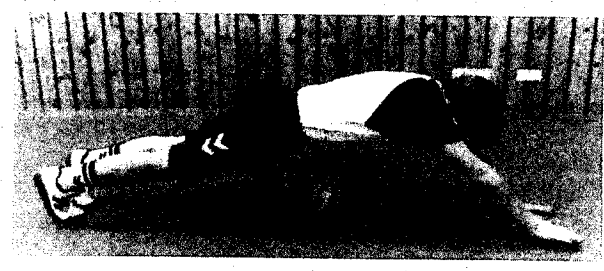


SIŁA STABILIZUJĄCA

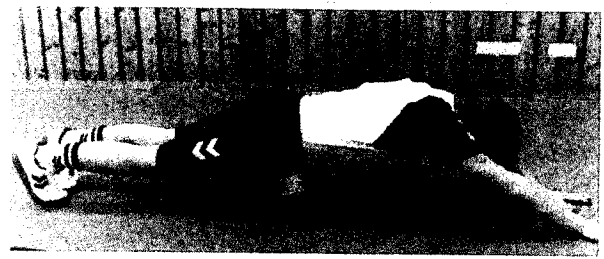
Z WYSOKIEGO PODPORU  
LEŻĄC PRZODEM →  
WOLNE PRZENOSZENIE  
RAK W PRZÓD → DO  
DOTKNIĘCIA BRZUHEM  
PIĘKI → WOLNY  
POWRÓT DO POZYCJI  
WYŚCIEWEJ



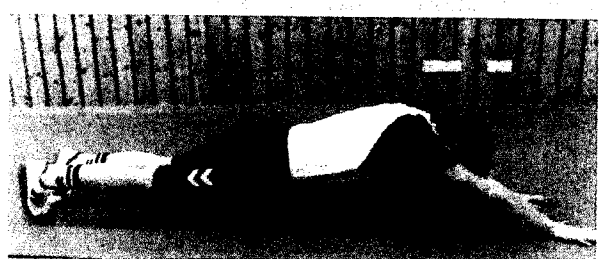
1.



2.



3.



4.

ROZGRZEWKA (17)  
SIŁA STABILIZUJĄCA

- 1) Z LEŻENIA TYŁEM PRZECHODZIMY DO WSPIĘCIA TUŁOWIA POPRZEC ZGIĘCIE NN W KOLANACH
  - 2) NA PRZEMIENIE WYPROST RAZ LEWEJ RAZ PRAWEJ NOGI
  - 3) NA PRZEMIENNE ZGIĘCIA (W STAWIE KOLANOWYM I BIODROWYM) NOGI LEWEJ I PRAWEJ.
- UWAGA! CZAS TRWANIA ĆWICZENIA OKREŚLA TRENER.



1.



2.



3.