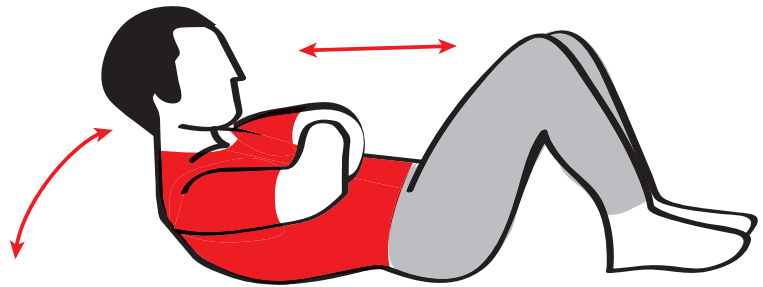


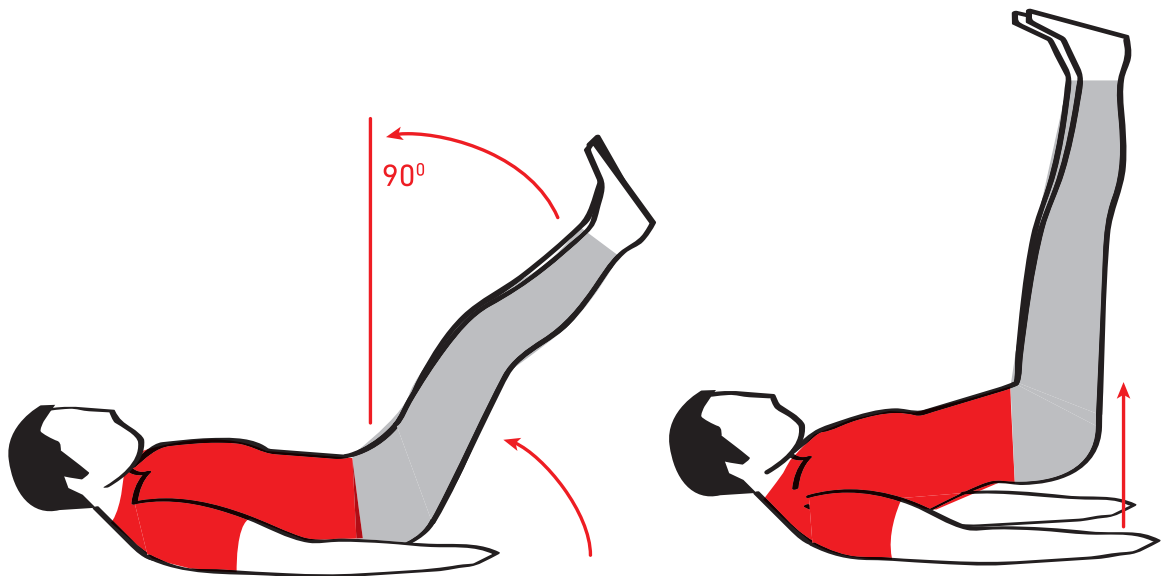


Ćwiczenie 1



Klasyczne
spięcia mięśni brzucha

Ćwiczenie 2



Unoszenie nóg
w leżeniu

Ćwiczenie 3



Spięcia mięśni brzucha
z rotacją tułowia

Wykonujemy 3 serie
po 15 - 20 powtórzeń
każdego ćwiczenia.

