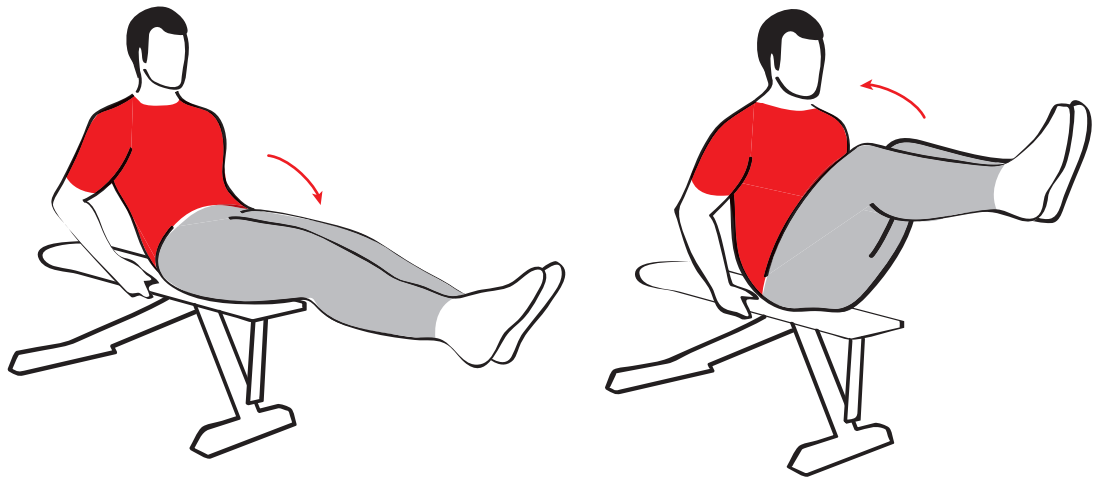


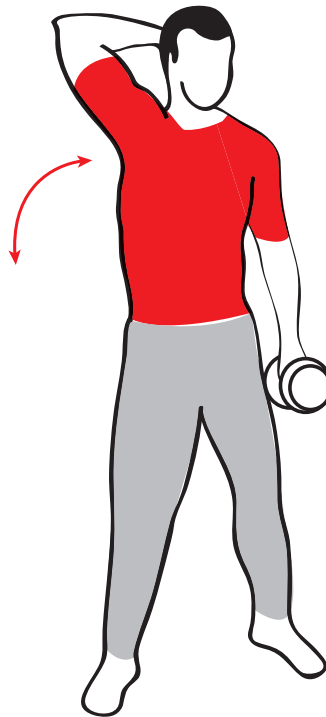


Ćwiczenie 1



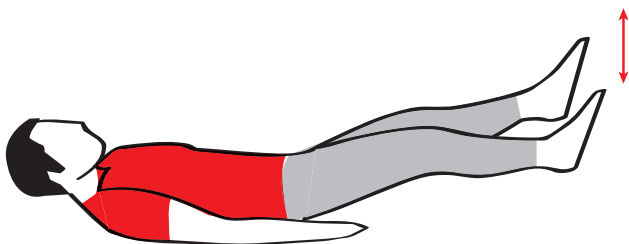
Skłony tułowia z przyciąganiem kolan na ławeczce

Ćwiczenie 2

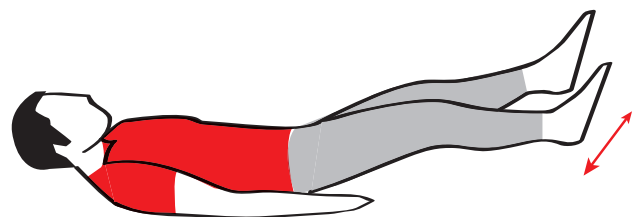


Skłony boczne ze sztangielką

Ćwiczenie 3



Nożyce pionowe



Nożyce poziome

