

ZESTAW ĆWICZEŃ NR 1

ĆWICZENIE 1



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

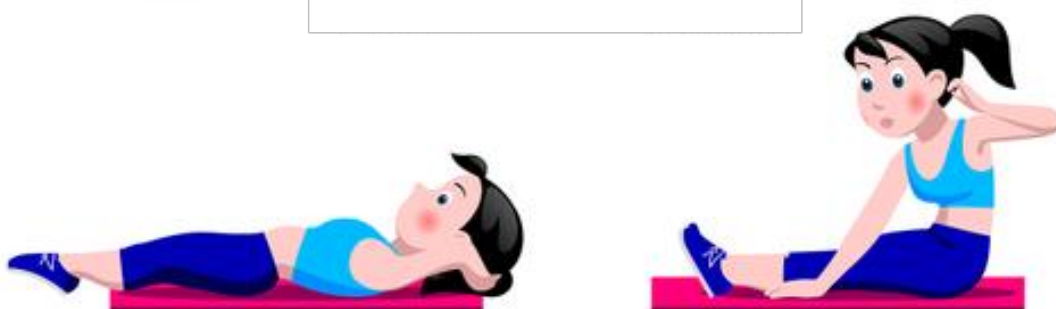
15 x



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

15 x PR, LN

15 x LR, PN



ILOŚĆ POWTÓRZEŃ

20 x P

20 x L

LEGENDA

P - prawa strona

L - lewa strona

PR - prawa ręka

LR - lewa ręka

PN - prawa noga

LN - lewa noga