



Leżenie tyłem jedna noga ugięta. Scyzoryk do nogi wyprostowanej.

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Leżenie tyłem, ugięcie tułowia do wyprostowanych nóg. - SCYZORYK

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Podpór tyłem jedna N ugięta oparta o podłoże, druga się prostuje i ugina jak do „A”

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Leżenie przodem, grzbiety.

Powtórzeń: 10-20
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Podpór tyłem, unoszenie i opuszczanie tyłka.

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Unoszenie lekko ugiętych NN jak do leżenia przerzutnego.

Powtórzeń: 10-20
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Podpór bokiem, prostowanie i uginanie N jak do „A”.

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Leżenie tyłem unoszenie tyłka + scyzoryk.

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Podpór przodem na przedramionach, unoszenie N.

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Podpór bokiem na przedramieniu, unoszenie N.

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3



Podpór tyłem, unoszenie N.

Powtórzeń: 8-15
Odpoczynek: 30 sek
Serii: 2-3