



Przedramiona na podłodze. Pozycja wyprostowana stabilna w jednej linii.

Czas: 15-30 sek
Odpoczynek: 45 sek
Serii: 3



Przedramiona ulóż na podłodze. Unieś jedną nogę i wytrzymaj. Pozycja wyprostowana stabilna w jednej linii. Zmień nogę.

Czas: 15-30 sek
Odpoczynek: 45 sek
Serii: 3



Przedramiona ulóż na podłodze. Unieś jedno ramię i wytrzymaj. Pozycja wyprostowana stabilna w jednej linii. Zmień ramię.

Czas: 15-30 sek
Odpoczynek: 45 sek
Serii: 3



Przedramiona ulóż na podłodze. Unieś jedno ramię i nogę. Pozycja wyprostowana stabilna. Następnie zmień ramię i nogę.

Czas: 15-30 sek
Odpoczynek: 45 sek
Serii: 3



Podpór bokiem. Przedramię jednej ręki ulóż na podłodze i wytrzymaj. Pozycja wyprostowana stabilna. Następnie zmień stronę.

Czas: 15-30 sek
Odpoczynek: 45 sek
Serii: 3



Podpór bokiem. Przedramię jednej ręki ulóż na podłodze i wytrzymaj. Unieś jedną nogę. Pozycja wyprostowana stabilna. Następnie zmień stronę.

Czas: 15-30 sek
Odpoczynek: 45 sek
Serii: 3