



**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 przerzutowego.**

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