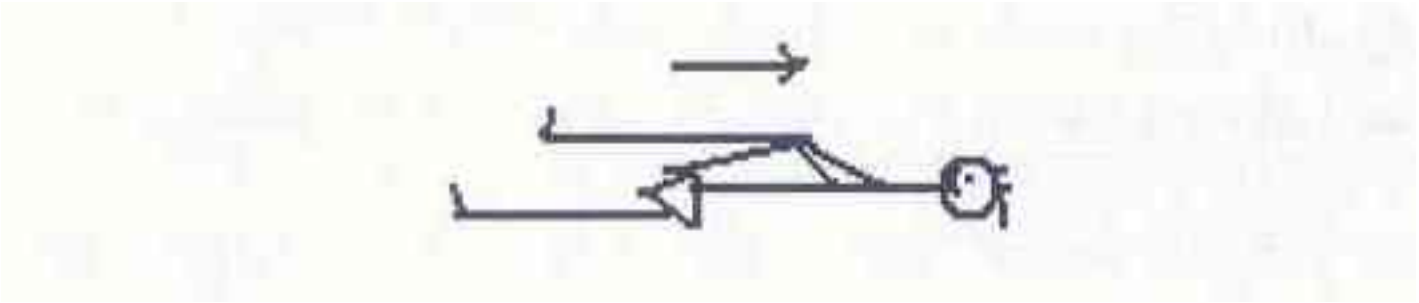
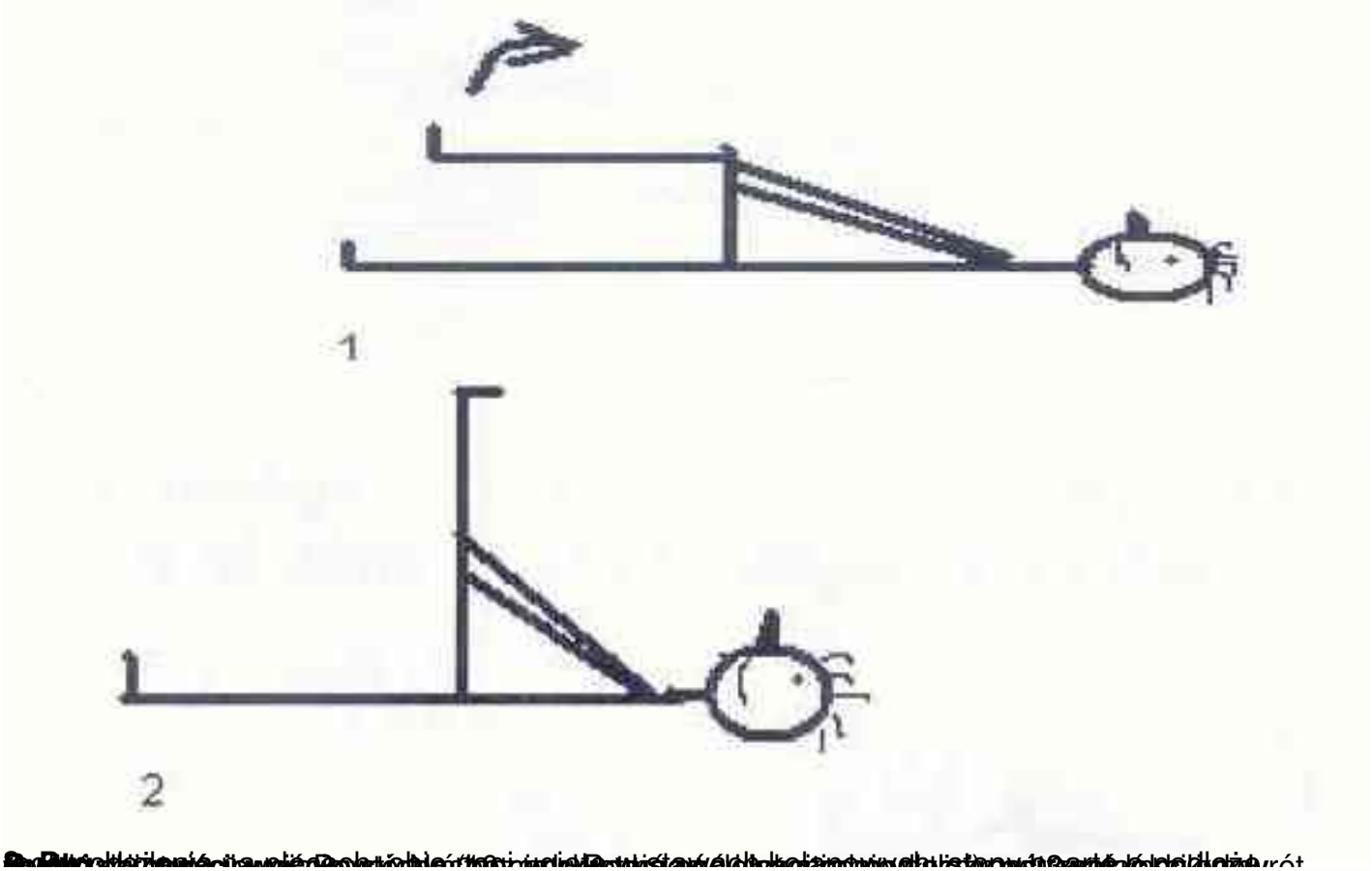
1. **Pw (Pozycja wyjściowa):** Leżenie na plecach nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia.

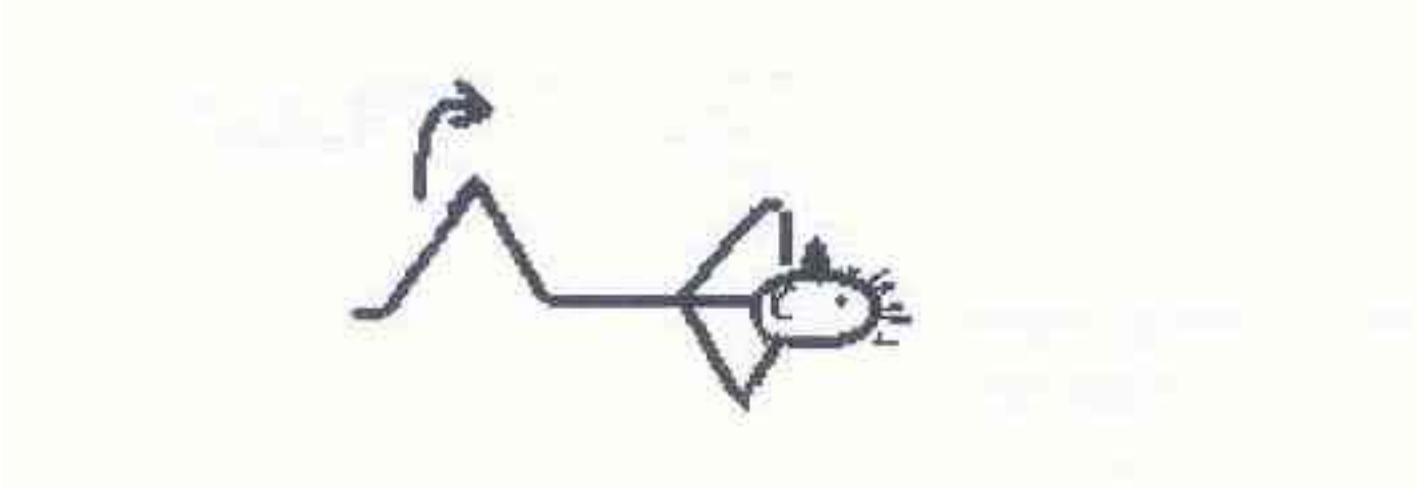
Ruch: Przyciągnąć rękami prawą nogę do brzucha (maksymalnie jak to możliwe), lewa leży luźno wyprostowana. Utrzymać 3 sekundy, a następnie przyciągnąć lewą nogę do brzucha, a prawą wyprostować. Powtórzyć na obie nogi po 10 razy.

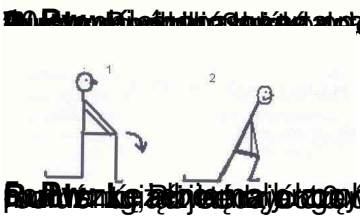
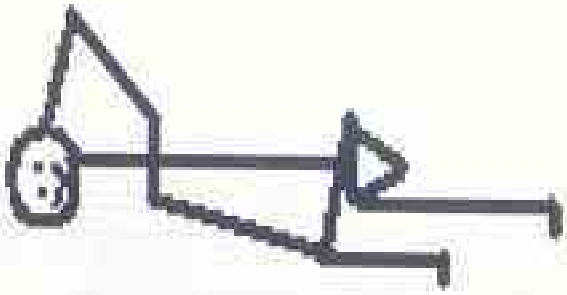


2. **Pw:** Leżenie na plecach, lewa noga wyprostowana, prawą chwytamy rękami pod kolanem i zginamy w stawie biodrowym pod kątem 90 stopni

Ruch: prawą stopę przyciągnąć do siebie i wyprostować nogę w kolanie (ale tak, by udo pozostało na swoim miejscu) do momentu, aż będzie czuć rozciąganie mięśni pod kolanem (nie należy zbyt mocno naciągać mięśni). Wytrzymać w tej pozycji 4 sekundy, a następnie rozluźnić. Powtórzyć tą samą nogą 10 razy, a następnie drugą nogą.


1
2




1
2