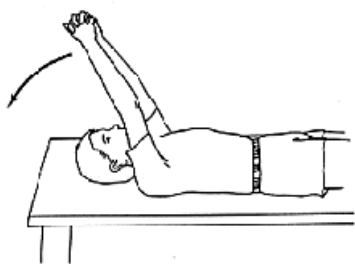
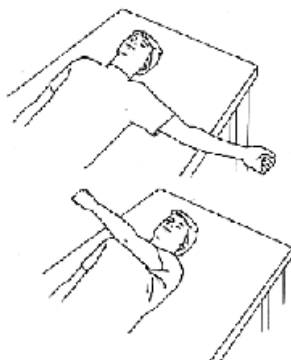


Ćwiczenia w pozycji leżącej



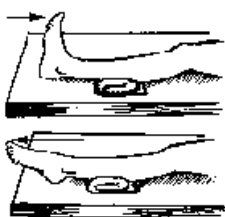
1. Zgięcie w stawie ramiennym



2. Przywodzenie i odwodzenie



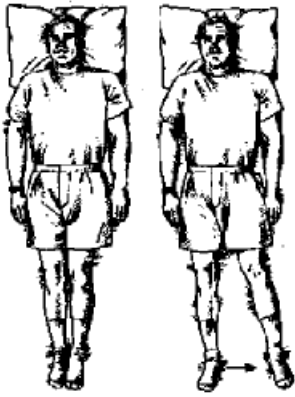
3. Zgięcie w stawie łokciowym



4. Zgięcie grzbietowe i podeszwowe



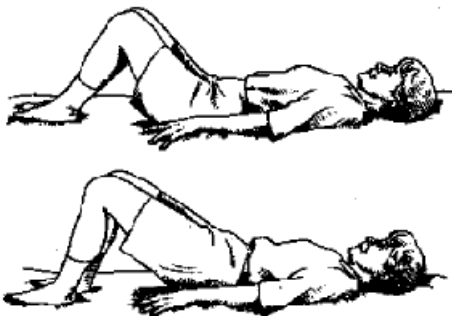
5. Zgięcie w stawie kolanowym



6.Odwodzenie i przywodzenie



7.Zgięcie w stawie biodrowym



8.Unoszenie pośladków



9.Odwodzenie przy zgiętych kd