

Ćwiczenia w zwicnięciu nawykowym rzepki

Ćwiczenie izometryczne

Liczba__ powtórzeń w jednym secie.

Rób__ sety.

Rób __ w ciągu dnia.



Stretching pasma biodrowo-piszczelowego Liczba__ powtórzeń w jednym secie.

Rób__ sety.

Rób__ w ciągu dnia.



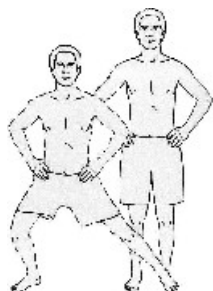
Rotacja kolana zgiętego do wewnątrz, (w przeciwną stronę niż na rysunku)

Zgięcie z lekką rotacją kolana do środka wykonuje noga__

Liczba powtórzeń__ w jednym secie.

Rób__ sety.

Rób __ w ciągu dnia.



Liczba__ powtórzeń w jednym secie.

Rób__ sety.

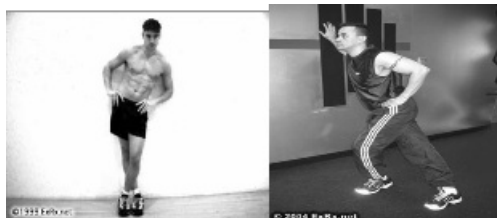
Rób __ w ciągu dnia.



Stretching pasma biodrowo-piszczelowego Liczba__ powtórzeń w jednym secie.

Rób__ sety.

Rób__ w ciągu dnia.



Przywodzenie i odwodzenie w stawie biodrowym Wykonuje noga__ Wykonuje noga__ Liczba powtórzeń__ w jednym secie.

Rób__ sety.

Rób__ w ciągu dnia.

