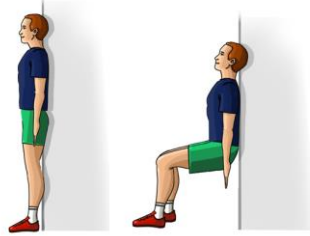


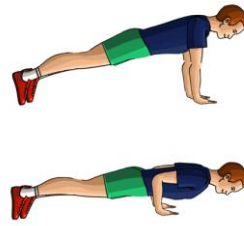
Ćwiczenia dla osób prowadzący siedzący tryb życia



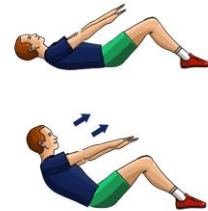
Pajacyki



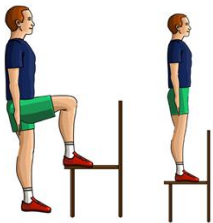
Przysiady przy ścianie



Pompki



Brzuszki



Wchodzenie na krzesło



Przysiady



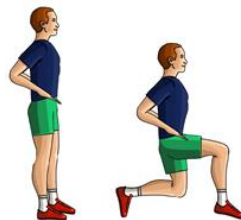
Ćwiczenia na triceps



Plank („deska”)



**Bieg w miejscu
z kolanami wysoko**



Wykroki



**Pompki z rotacją
tułowia**



Jednostronny plank