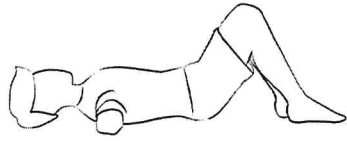
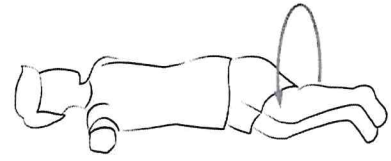


## ĆWICZENIE 1



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

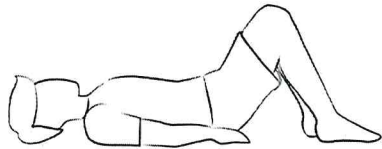
Położ się na plecach, zegnij nogi i ustaw stopy na szerokość bioder. Ułóż ręce prostopadłe do tułowia.



### RUCH:

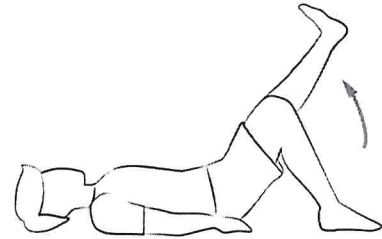
Skieruj kolana w prawą stronę, utrzymaj pozycję 5 sekund. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą stronę.

## ĆWICZENIE 2



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

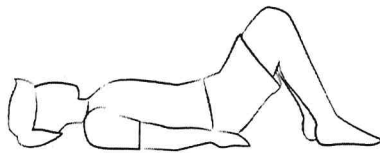
Położ się na plecach, zegnij nogi i ustaw stopy na szerokość bioder. Ułóż ręce wzdłuż tułowia.



### RUCH:

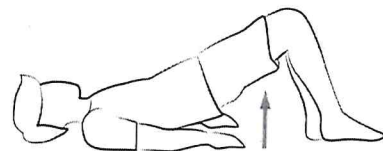
Wyprostuj prawą nogę w kolanie, utrzymaj pozycję 5 sekund. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą nogę.

## ĆWICZENIE 3



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

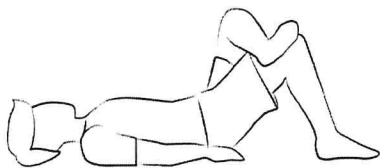
Położ się na plecach, zegnij nogi i ustaw stopy na szerokość bioder. Ułóż ręce wzdłuż tułowia.



### RUCH:

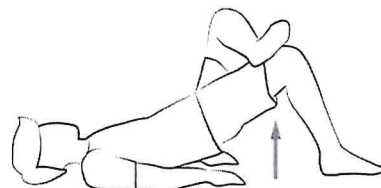
Unieś biodra w górę i napnij pośladki, utrzymaj pozycję 5 sekund. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń.

## ĆWICZENIE 4



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

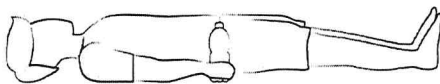
Położ się na plecach, zegnij nogi i złącz stopy. Położ prawą nogę na lewej tak, aby prawa kostka była oparta na lewym kolanie.



### RUCH:

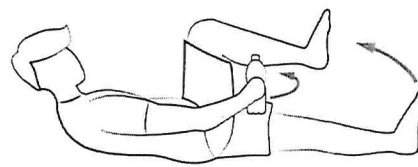
Unieś biodra w górę napinając pośladki, utrzymaj pozycję 5 sekund. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą nogę.

## ĆWICZENIE 5



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

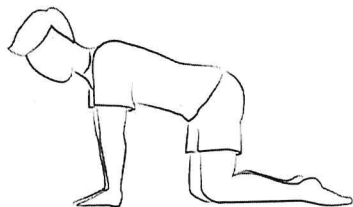
Położ się na plecach i wyprostuj nogi. Weź butelkę 0.5l wypełnioną wodą do prawej ręki.



### RUCH:

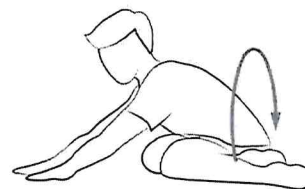
Zegnij prawą nogę i zbliż kolano do brzucha. Oderwij głowę i przetóż butelkę z ręki do ręki pod kolaniem. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą nogę.

## ĆWICZENIE 6



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

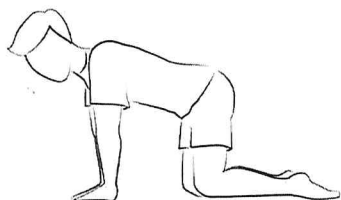
Uklęknij podpierając się na rękach i wyprostuj tułów. Lekko unieś głowę patrząc w dół.



### RUCH:

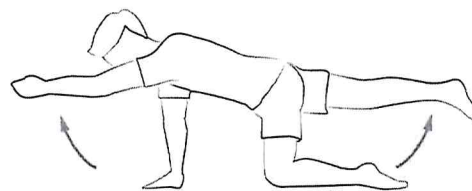
Nie odrywając dłoni, usiądź pośladkami z prawej strony stóp, po skosie. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą stronę.

## ĆWICZENIE 7



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Uklęknij podpierając się na rękach i wyprostuj tułów. Lekko unieś głowę patrząc w dół.



### RUCH:

Unieś prawą nogę i lewą rękę do poziomu. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą stronę.

## ĆWICZENIE 8



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

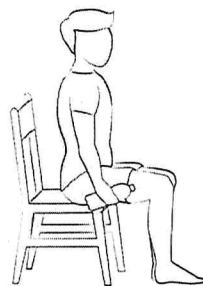
Usiądź na krześle i ustaw stopy na szerokość bioder. Weź butelkę 0,5l wypełnioną wodą do prawej ręki.



### RUCH:

Utrzymując tułów w wyprostie, przelóż butelkę z ręki do ręki wokół bioder. Wykonaj 15 powtórzeń.

## ĆWICZENIE 9



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Usiądź na krześle i ustaw stopy na szerokość bioder. Weź butelkę 0,5l wypełnioną wodą do prawej ręki.



### RUCH:

Utrzymując tułów w wyprostie, unieś prawą nogę w górę i przelóż butelkę z ręki do ręki pod kolaniem. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 15 powtórzeń na każdą nogę.

## ĆWICZENIE 10



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

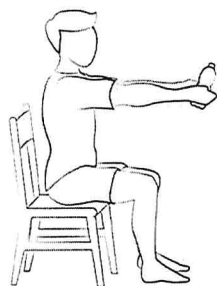
Usiądź na krześle i ustaw stopy na szerokość bioder. Postaw butelkę 0,5l wypełnioną wodą na podłodze.



### RUCH:

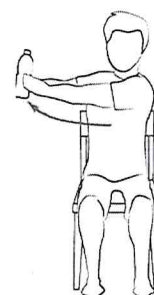
Postaw prawą stopę na butelce tak, aby jej nie przewrócić. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 15 powtórzeń na każdą nogę.

## ĆWICZENIE 11



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Usiądź na krześle i ustaw stopy na szerokość bioder. Chwyć butelkę 0,5l wypełnioną wodą oburącz i unieś na wysokość klatki piersiowej



### RUCH:

Wykonaj skręt tułowia w prawą stronę, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 15 powtórzeń na każdą stronę.

## ĆWICZENIE 12



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

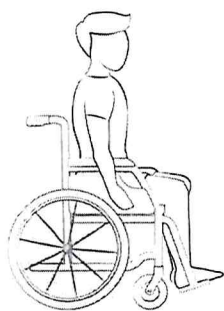
Usiądź na krześle i ustaw stopy na szerokość bioder. Chwyć butelkę 0,5l wypełnioną wodą oburącz.



### RUCH:

Unieś butelkę skosem w górę i w prawo, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 15 powtórzeń na każdą stronę.

## ĆWICZENIE 1



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

---

Zablokuj hamulce, wsuń pośladki maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.

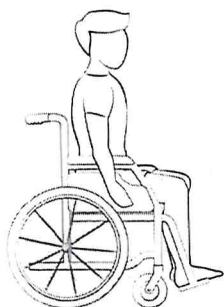


### RUCH:

---

Wykonuj naprzemiennie zgięcie i wyprost nadgarstków. Ćwicz w pełnym zakresie ruchu przez 2 minuty.

## ĆWICZENIE 2



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

---

Zablokuj hamulce, wsuń pośladki maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.

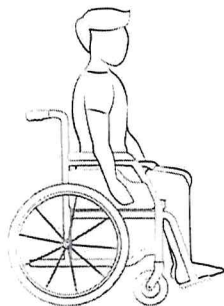


### RUCH:

---

Wykonuj krążenia nadgarstków w przód i w tył. Ćwicz w pełnym zakresie ruchu przez 2 minuty.

## ĆWICZENIE 3



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

---

Zablokuj hamulce, wsuń pośladki maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.

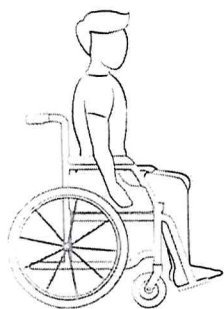


### RUCH:

---

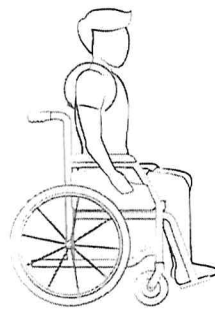
Wykonuj naprzemiennie zgięcie i wyprost w łokciach. Ćwicz w pełnym zakresie ruchu przez 2 minuty.

## ĆWICZENIE 4



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

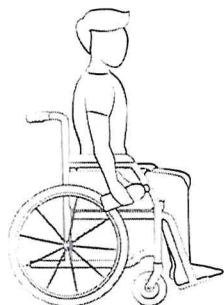
Zablokuj hamulce, wsuń pośladki maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.



### RUCH:

Wykonuj krążenia ramion w przód i w tył. Ćwicz w pełnym zakresie ruchu przez 2 minuty.

## ĆWICZENIE 5



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Zablokuj hamulce, pośladki wsuń maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Weź butelkę 0,5l wypełnioną wodą do prawej ręki. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.



### RUCH:

Zegnij prawą rękę w łokciu unosząc butelkę. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą rękę.

## ĆWICZENIE 6



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

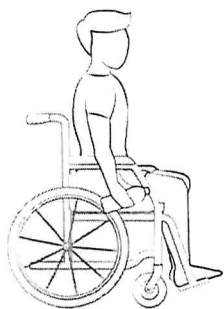
Zablokuj hamulce, wsuń pośladki maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.



### RUCH:

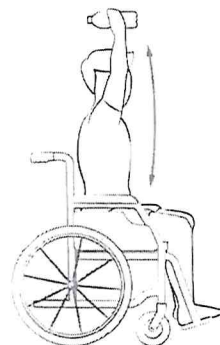
Prawą rękę prostą w łokciu unieś do poziomu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą rękę.

## ĆWICZENIE 7



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

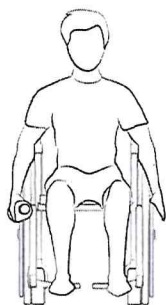
Zablokuj hamulce, pośladki wsuń maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Weź butelkę 0,5l wypełnioną wodą do prawej ręki. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.



### RUCH:

Trzymając butelkę, unieś prawą rękę jak najwyżej w górę. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą rękę.

## ĆWICZENIE 8



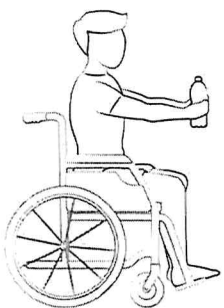
### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Zablokuj hamulce, wsuń pośladki maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Weź butelkę 0,5l wypełnioną wodą do prawej ręki.

### RUCH:

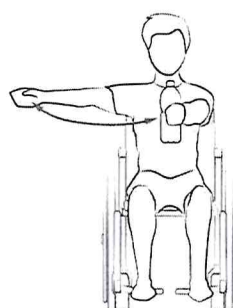
Pochyl tułów w przód i postaw butelkę na podłodze przed lewą stopą. Oprzyj plecy o wózek, następnie sięgnij prawą ręką po butelkę i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą rękę.

## ĆWICZENIE 9



### POZYCJA WYJŚCIOWA:

Zablokuj hamulce, wsuń pośladki maksymalnie w siedzisko i oprzyj plecy o oparcie wózka. Chwyć butelkę 0,5l wypełnioną wodą oburącz i unieś na wysokość klatki piersiowej.



### RUCH:

Skieruj prawe ramię w bok, utrzymując butelkę nieruchomo w lewej ręce. Wróć do pozycji wyjściowej i przetóż butelkę do prawej ręki. Wykonaj 3x15 powtórzeń na każdą rękę.