

Ćwiczenia śródlekyjne

Liczba powtórzeń 10 do 20

ćwiczenia szyi	 <p>Ćwiczenie 2</p>
ćwiczenia ramion	
ćwiczenia tułowia	
ćwiczenia nóg	
ćwiczenia oddechowe	 <p>Ćwiczenie 1</p>