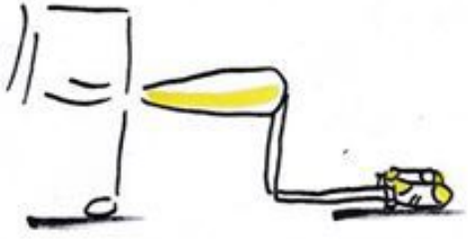
POZYCJE DO ĆWICZEŃ

leżenie tyłem



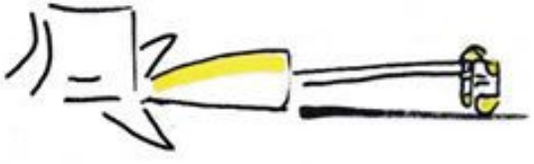
klęk podparty



siad skrzyżny



leżenie przodem



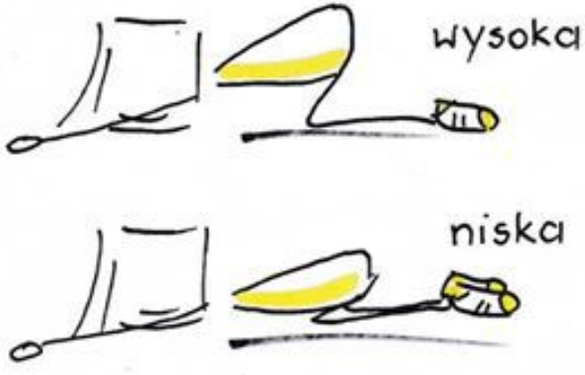
klęk prosty



siad prosty



pozycja Klappa



siad ugięty



postawa stojąc

