

STRETCHING



10 sekund



10 sekund



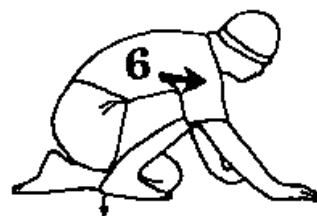
10 sekund



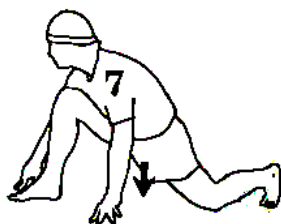
15 sekund
na każdą stronę



25 sekund
każda noga



10 sekund
każda noga



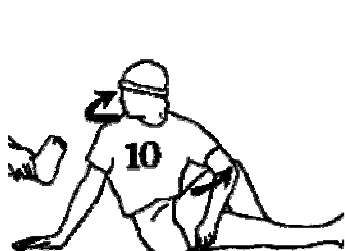
20 sekund
każda noga



30 sekund



25 sekund
każda noga



10 sekund
na każdą stronę



15 razy
w każdym kierunku



20 sekund
każda noga



30 sekund



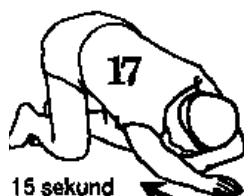
3 razy
po 5 sekund



20 sekund
w każdą stronę



20 sekund
każda noga



15 sekund
15 sekund
każde ramię



20 sekund



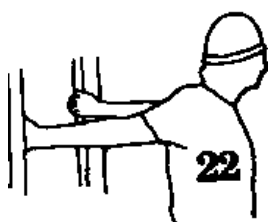
15 sekund



30 sekund



15 sekund
każda noga



20 sekund