

# ZAPRASZAM DO KOLEJNYCH WSPÓLNYCH ĆWICZEŃ!

---

1. Załóż wygodny strój sportowy.
2. Poproś o asystowanie przy ćwiczeniach.



# ĆWICZENIE NR 1

ŚCIŚNIJ JAK NAJMOCNIEJ PIĘŚĆ,  
A NASTĘPNIE JĄ ROZLUŻNIJ.



## ĆWICZENIE NR 2

WYCIĄGAJ NAD GŁOWĄ RĘKĘ JAK NAJMOCNIEJ  
POTRAFISZ – RAZ JEDNĄ, RAZ DRUGĄ.



# ĆWICZENIE NR 3

WYCIĄGAJ RĘCE W LEWA,  
A POTEM PRAWĄ STRONĘ.



## ĆWICZENIE NR 4

SPRÓBUJ PRZERZUCIĆ CIĘŻAR CIAŁA  
– RAZ NA JEDNĄ, RAZ NA DRUGĄ STRONĘ.



# ĆWICZENIE NR 5

## WYCIĄGNIJ W GÓRĘ RĘKĘ I ZACIŚNIJ PIĘŚĆ.



**DZIĘKUJĘ  
ZA WSPÓLNE  
ĆWICZENIA!**

---

**Pozdrawiam  
serdecznie!  
Krystian Koper**

