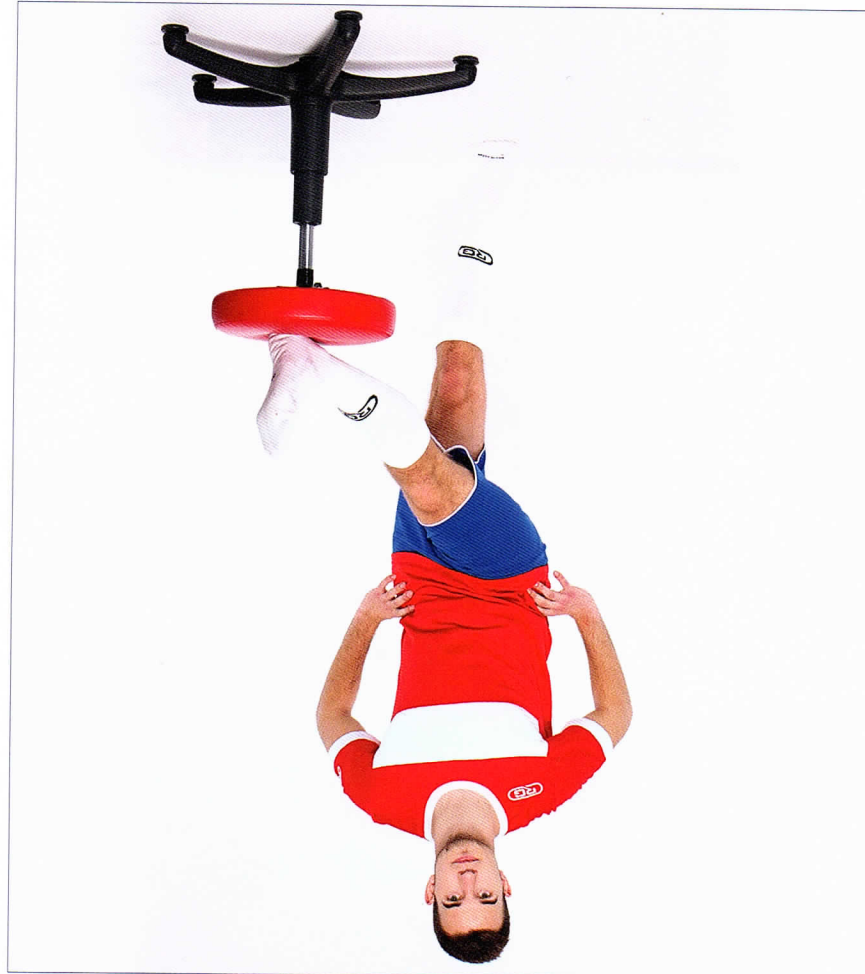


ĆWICZENIE 7
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PRZYWODZICIELI I ZGINACZY
 PW: siad rozkroczny, plecy wyprostowane.
 RUCH 1: pochylenie tułowia w przód, zachować stawy kolanowe i plecy wyprostowane. Utrzymanie pozycji przez 10–30 s.



RUCH 2: pochylenie tułowia do lewej, a następnie do prawej stopy, zachowanie stawów kolanowych i pleców wyprostowanych. Utrzymanie pozycji przez 10–30 s.



ĆWICZENIE 8
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH I TAŚMY BIODROWO-LĘDŹWIOWEJ

PW: stanie obunóż, prawa stopa oparta na lewej krawędzi podestu, plecy proste.
 RUCH: pochylenie tułowia w przód, zachowanie pleców wyprostowanych i bioder w jednej linii, na wprost. Utrzymanie pozycji przez 10–30 s.