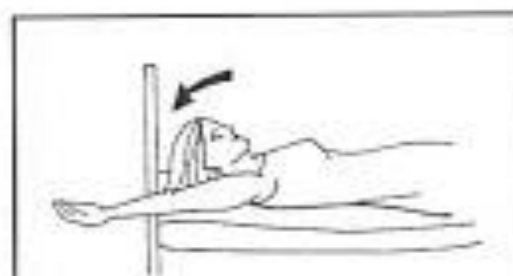


ĆWICZENIA RAMION



a.
Poruszaj ramieniem do przodu i w górę, aż znajdzie się ono obok głowy (łokiec prosty)



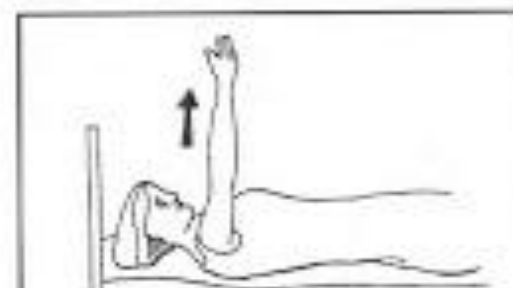
e.
Poruszaj ramieniem od ciała nad głowę



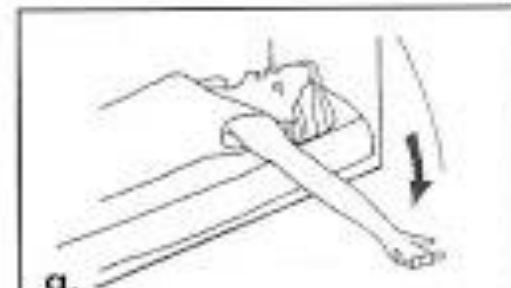
b.
Powrót do pozycji neutralnej (ramię proste)



f.
Powrót do pozycji neutralnej



c.
Ręka wyciągnięta w górę



g.
Ręka wyciągnięta na zewnątrz na poziomie ramienia. Poruszaj ramieniem jak najdalej do tyłu i powrót do pozycji neutralnej.



d.
Powrót z pozycji c, ramię ułożyć płasko na łóżku



h.
Wyciągnij rękę na zewnątrz na wysokości ramienia, poruszaj nią w kierunku drugiego ramienia