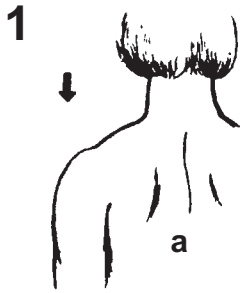
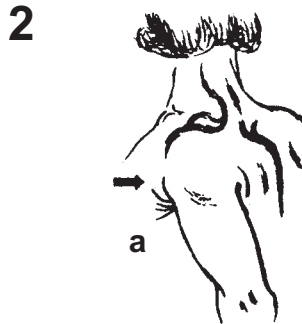


## ĆWICZENIA BARKÓW



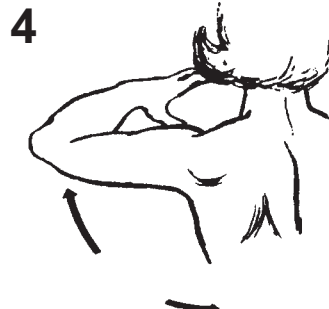
OPUSZCZANIE I WZNOŚCENIE BARKÓW



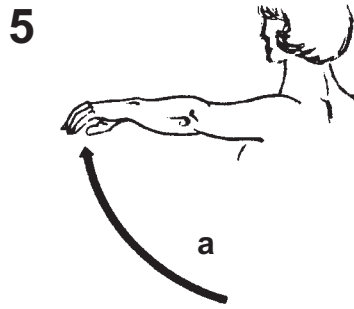
COFANIE I WYSUWANIE BARKU DO PRZODU



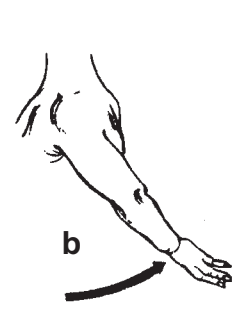
RUCHY OKRĘŻNE BARKIEM



UNOSZENIE ZGIĘTEGO RAMIENIA DO POZIOMU



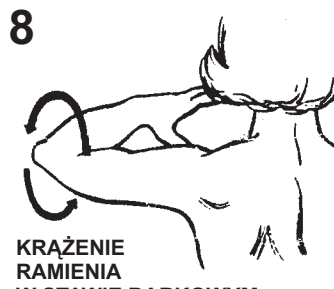
UNIESIENIE RAMIENIA W PRZÓD NASTĘPNIE COFANIE GO DO TYŁU



ODCHYLENIE PRZEDRAMIENIA NA ZEWNĄTRZ



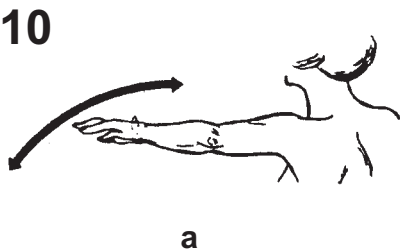
UNIESIENIE RAMIENIA DO POZIOMU, PRZEDRAMIĘ ZWISA LU NO W DÓŁ



KRĄŻENIE RAMIENIA W STAWIE BARKOWYM, ŁOKIEC ZGIĘTY



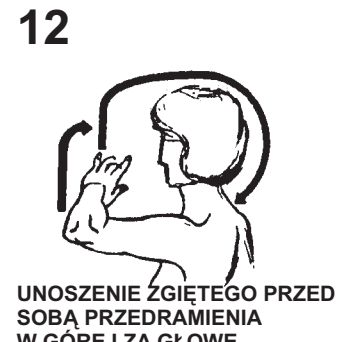
KRĄŻENIE RAMIENIA W STAWIE BARKOWYM, ŁOKIEC WYPROSTOWANY



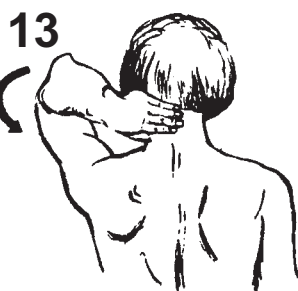
PRZYWODZENIE RAMIENIA DO LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA ŁOKIEC ZGIĘTY LUB WYPROSTOWANY



UNOSZENIE DŁONI OD POŚLADKÓW W GÓRĘ



UNOSZENIE ZGIĘTEGO PRZEDRAMIENIA W GÓRĘ I ZA GŁOWĘ



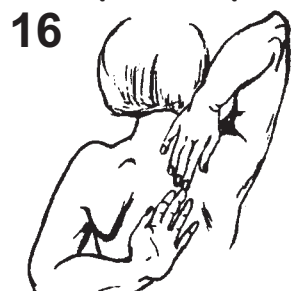
ODCHYLENIE ŁOKCIA NA ZEWNĄTRZ



LU NE RUCHY WAHADŁOWE RAMIENIA W PRZÓD I DO TYŁU



KRĄŻENIE RAMIENIA



ŁĄCZENIE DŁONI Z TYŁU