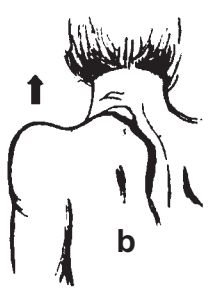
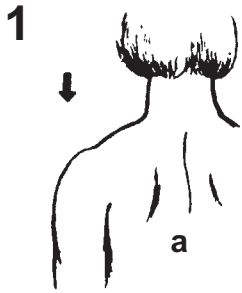
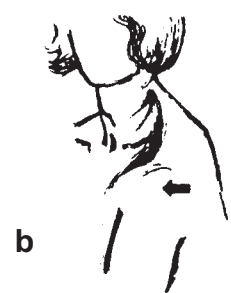
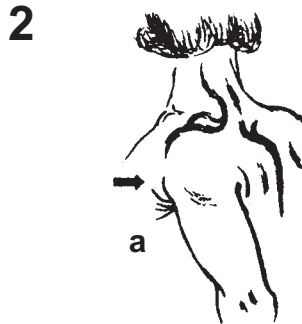


## ĆWICZENIA BARKÓW



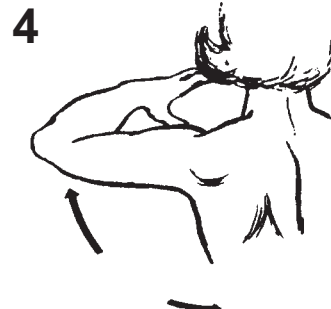
OPUSZCZANIE I WZNOŚCENIE BARKÓW



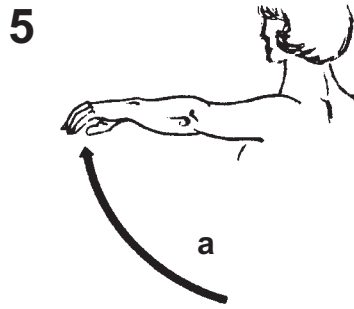
COFANIE I WYSUWANIE BARKU DO PRZODU



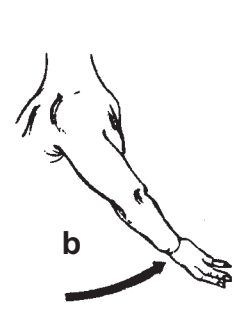
RUCHY OKRĘŻNE BARKIEM



UNOSZENIE ZGIĘTEGO RAMIENIA DO POZIOMU



UNIESIENIE RAMIENIA W PRZÓD NASTĘPNIE COFANIE GO DO TYŁU



ODCHYLANIE PRZEDRAMIENIA NA ZEWNĄTRZ



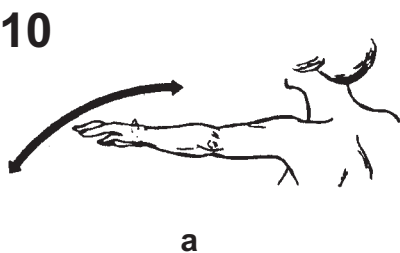
UNIESIENIE RAMIENIA DO POZIOMU, PRZEDRAMIĘ ZWISA LU NO W DÓŁ



KRAŻENIE RAMIENIA W STAWIE BARKOWYM, ŁOKIEC ZGIĘTY



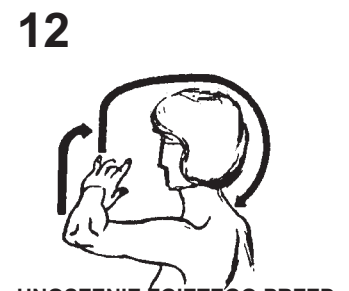
KRAŻENIE RAMIENIA W STAWIE BARKOWYM, ŁOKIEC WYPROSTOWANY



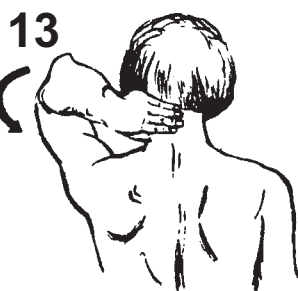
PRZYWODZENIE RAMIENIA DO LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA ŁOKIEC ZGIĘTY LUB WYPROSTOWANY



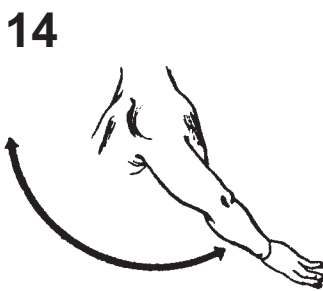
UNOSZENIE DŁONI OD POŚLADKÓW W GÓRĘ



UNOSZENIE ZGIĘTEGO PRZED SOBĄ PRZEDRAMIENIA W GÓRĘ I ZA GŁOWĘ



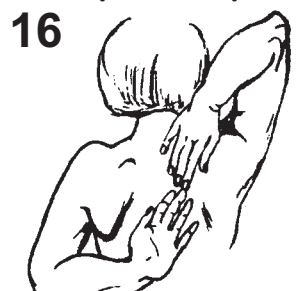
ODCHYLANIE ŁOKCIA NA ZEWNĄTRZ



LU NE RUCHY WAHADŁOWE RAMIENIA W PRZÓD I DO TYŁU



KRAŻENIE RAMIENIA



ŁĄCZENIE DŁONI Z TYŁU