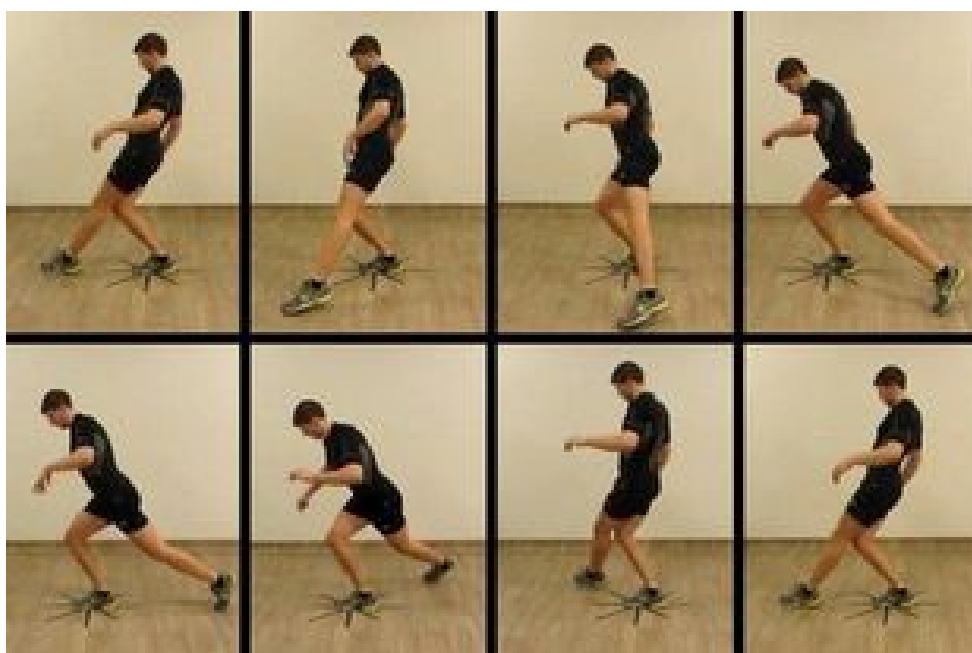


Ćwiczenia na kolana



Linki do ćwiczeń:

- https://youtu.be/DFjWaxnHT_w
- <https://youtu.be/GpB51PoA1QY>
- <https://youtu.be/0ktGOnETAiw>

Ćwiczenia na kręgosłup



Linki do ćwiczeń:

- <https://youtu.be/iVyfXa8211Q>
- https://youtu.be/DJ7Xb5a_f4M
- <https://youtu.be/77ZapQ4aNPs>

Ćwiczenia na łokcie



Linki do ćwiczeń:

- <https://youtu.be/2v1LR-HYA28>
- https://youtu.be/o44f5Vxf_RI

Ćwiczenia na nadgarstki



Linki do ćwiczeń:

- https://youtu.be/i_kJL3ZxQ4U
- <https://youtu.be/eSpY5n576qc>
- <https://youtu.be/uq1OBDY2gao>