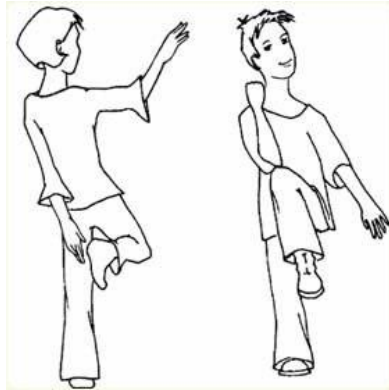


RUCHY NAPRZEMIENNE



1. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa.
2. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie.
3. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.
4. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie.

