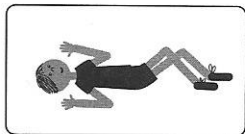


Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, uwzględniając następujące pozycje wyjściowe:

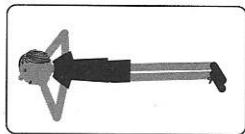
- Siad skrzyżny ze „skrzydełkami”



- Leżenie tyłem z nogami ugiętymi i ramionami ułożonymi w „skrzydełka”



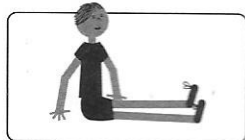
- Leżenie przodem z rękoma pod brodą



- Siad klęczny z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”



- Siad prosty podparty z rękoma opartymi z tyłu o podłoże



- Klęk podparty z rękoma wyciągniętymi przed siebie (niska pozycja Klappa)

