

1



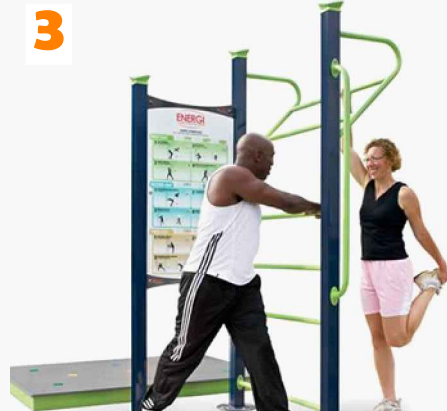
tablica
inf.

2



ćwiczenia polegające na podciąganiu
się, oraz na omijaniu przeszkód.

3



ćwiczenia polegające na
rozciąganiu się.

4



ćwiczenia poprawiające
zwinność i szybkość.

5



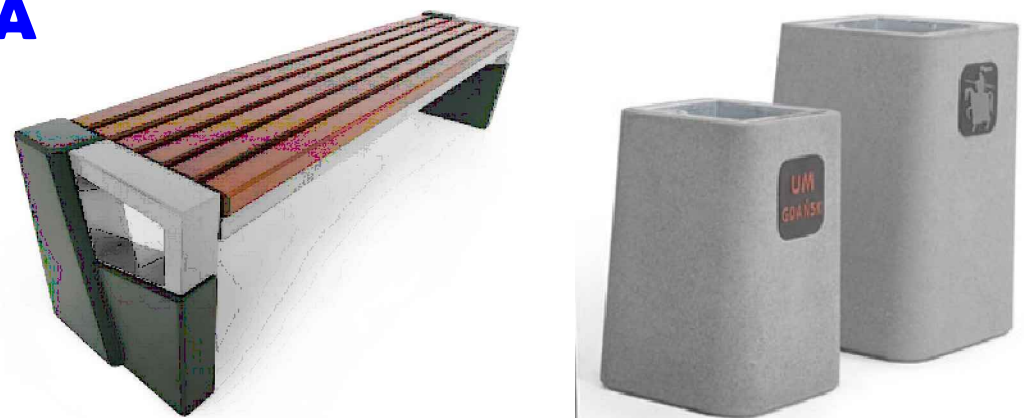
ćwiczeń wzmacniające
tułowie, dysk do
balansowania.

6



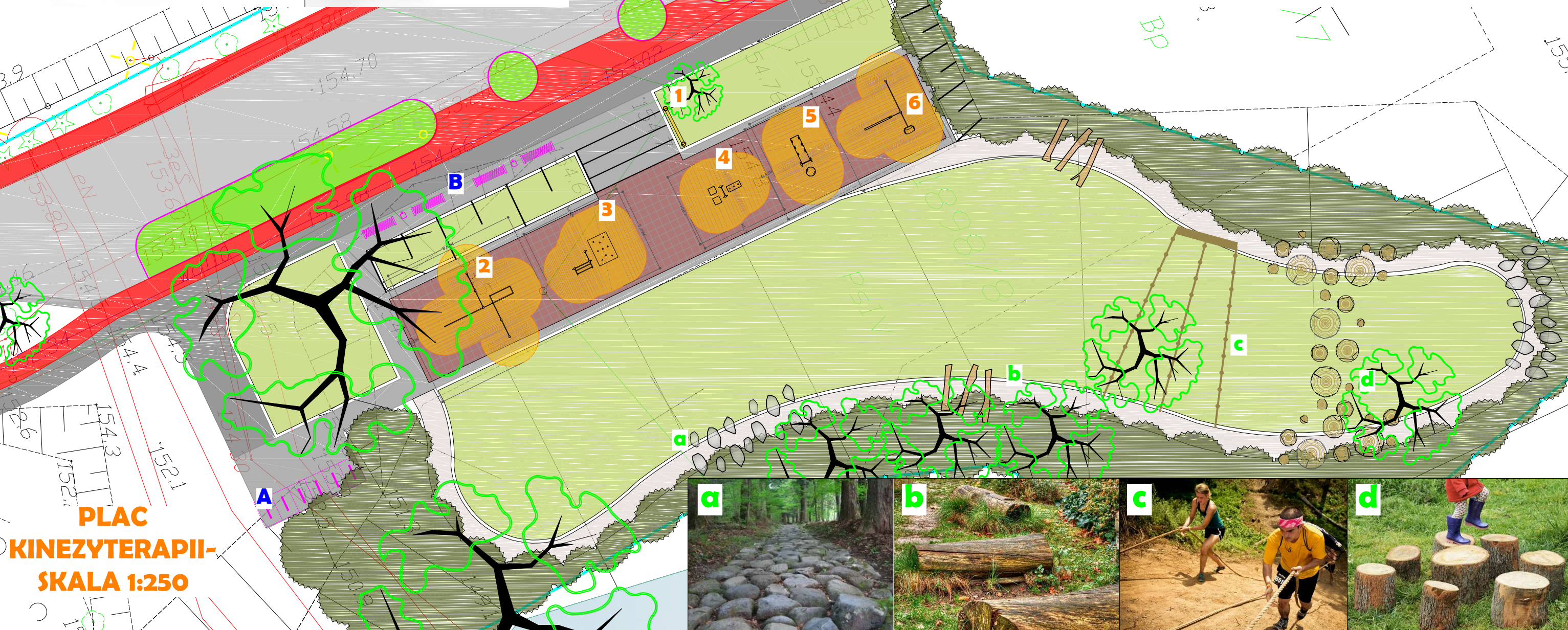
podciąganie się, przysiady,
ćwiczenie równowagi.

A



1-6 urządzenia
ścieżki zdrowia
A-B- elementy
wyposażenia
a-d- naturalny tor
przeszkód

B



**PLAC
KINEZYTERAPII-
SKALA 1:250**

