


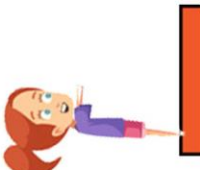




WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA I GRZBIETU.



●		Taniec
● ●		Huśtanie się
● ● ●		Balansowanie na piłce
● ● ● ●		Rysowanie nogami po ścianie
● ● ● ● ● ●		Oporowanie ciałem
● ● ● ● ● ●		Turlanie piłki rękoma po ścianie do góry i w dół