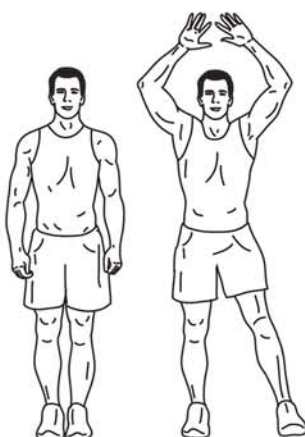


# TRENING W DOMU

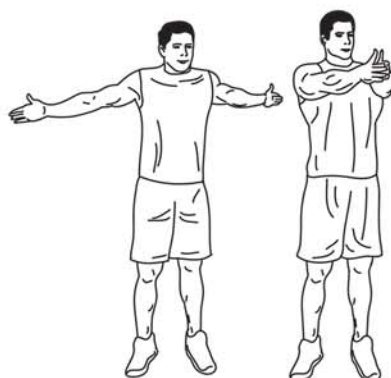
Stworzony przez DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)  
Powtórz łącznie 5 razy - Odpocznij do 2 minut



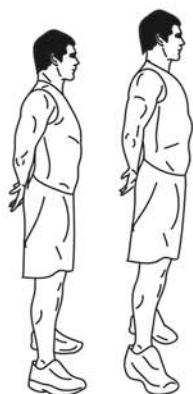
**10** krążenie biodrami



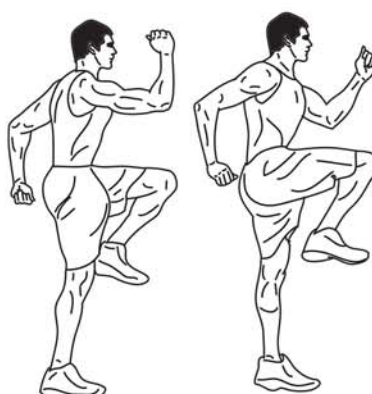
**10** chodzone pajacyki



**10** Rozciąganie klatki piersiowej



**10** Wznosy na palce



**10** Marsz w miejscu