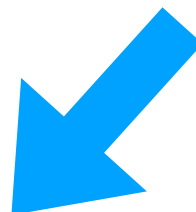
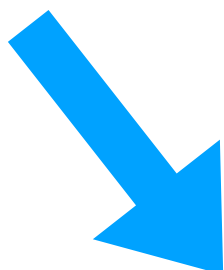




5.



*Wykonaj pozycję
na prawą i lewą stronę*



*Pamiętaj o zatrzymaniu
pozycji przez 20 s.*



7.

