

Bądź świadoma. Dbaj o siebie

DOBRE



- 1 Podejdź jak najbliżej przedmiotu.
- 2 Ustaw stopy na szerokość bioder.
- 3 Skieruj pośladki w tył i zrób półprzysiad.
- 4 Kręgosłup pozostaw wyprostowany i wydłużony
- 5 Podczas podnoszenia zrób świadomy WYDECH (wypowiedz „HOP”) i napnij dno miednicy.
- 6 Utrzymuj przedmiot jak najbliżej swojego ciała.
- 7 Wyprostuj się i przyjmij prawidłową sylwetkę.

ŹLE

