

SPIS TREŚCI

ZESTAW I

ĆWICZENIA NA ŁÓŻKU

ZESTAW II

ĆWICZENIA Z KRZESŁEM

ZESTAW III

ĆWICZENIA PRZY SZAFIE

ZESTAW IV

ĆWICZENIA NA KOCU

ZESTAW V

ĆWICZENIA W DYSKOPATII SZYJNEJ

ZESTAW VI

ĆWICZENIA NA DYWANIE