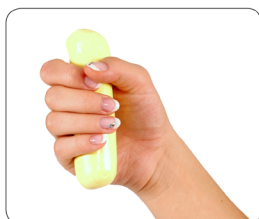


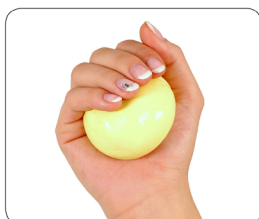
Wykonuj ćwiczenia w kolejności od 1 do 24.



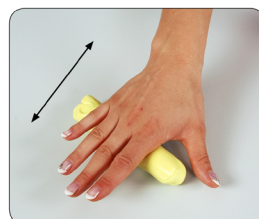
1. Zrób piłkę w dłoni.



2. Zrób wałek w dłoni.



3. Zrób piłkę w dłoni.



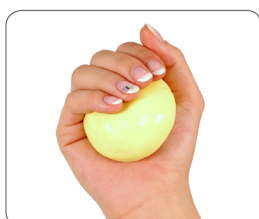
4. Zroluj masę na stole.



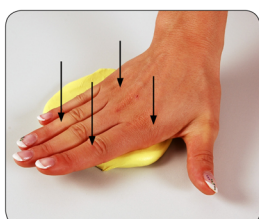
5. Wciśnij każdy palec w masę.



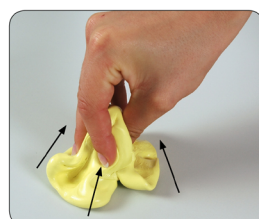
6. Zgnieć ponownie masę w dłoni.



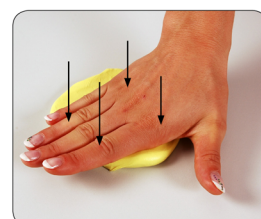
7. Zrób piłkę w dłoni.



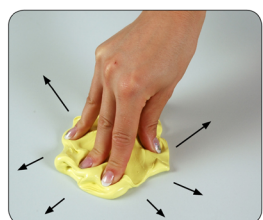
8. Spłaszcz masę na stole.



9. Wyciągnij masę palcami w kształt piramidy.



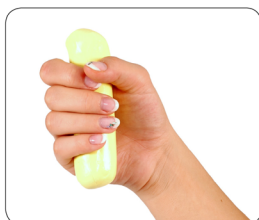
10. Spłaszcz masę na stole.



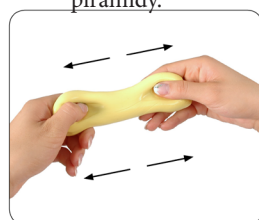
11. Spłaszcz masę i rozciągnij ją w okrąg.



12. Zgnieć ponownie masę w dłoni.



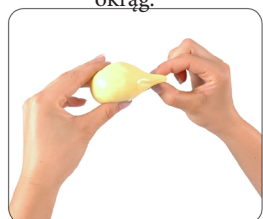
13. Zrób wałek w dłoni.



14. Rozciągnij masę w obu dłoniach.



15. Zrób piłkę w dłoni.



16. Oderwij szybko kawałek masy.



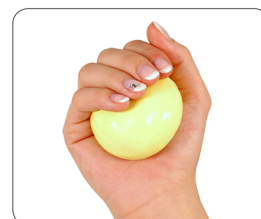
17. Zroluj małą kulkę w palcach.



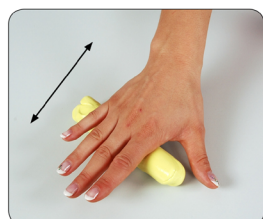
18. Spłaszcz kulkę w palcach.



19. Ściśnij kulkę pomiędzy każdym palcem.



20. Zrób piłkę w dłoni.



21. Zroluj masę na stole.



22. Owiń wałek wokół palców i rozciągnij je.



23. Zgnieć ponownie masę w dłoni.



24. Zrób piłkę w dłoni.