



Rozciąganie bez kursu

- 🤯 Nie wiem, od czego zacząć
- 😓 Rozciąganie boli
- 😞 Jestem za sztywna na szpagat
- 🕒 Frustruje mnie brak progresu
- 💔 Szpagat wydaje się niemożliwy

VS



Rozciąganie z kursem

- 📅 Mam jasny, uporządkowany plan i wiem, co robić
- 💪 Moje ciało czuje się silne, bezpieczne i reaguje na pracę
- 😍 Widzę realną poprawę z tygodnia na tydzień
- ❤️ Jestem bliżej szpagatu niż kiedykolwiek (a może w końcu go robię)