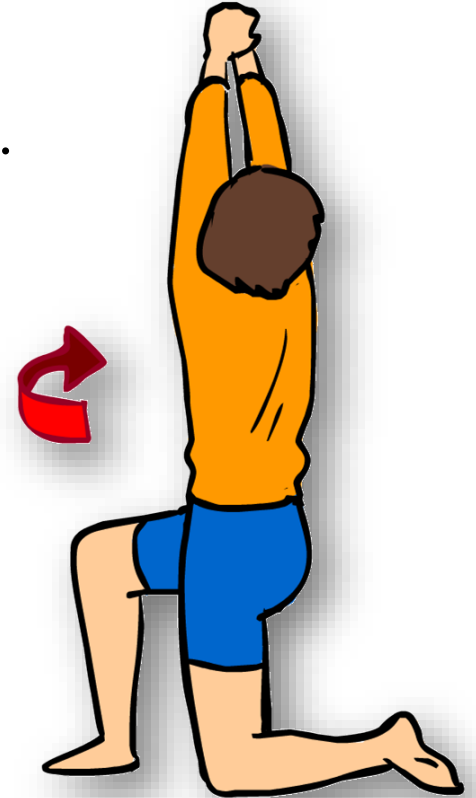
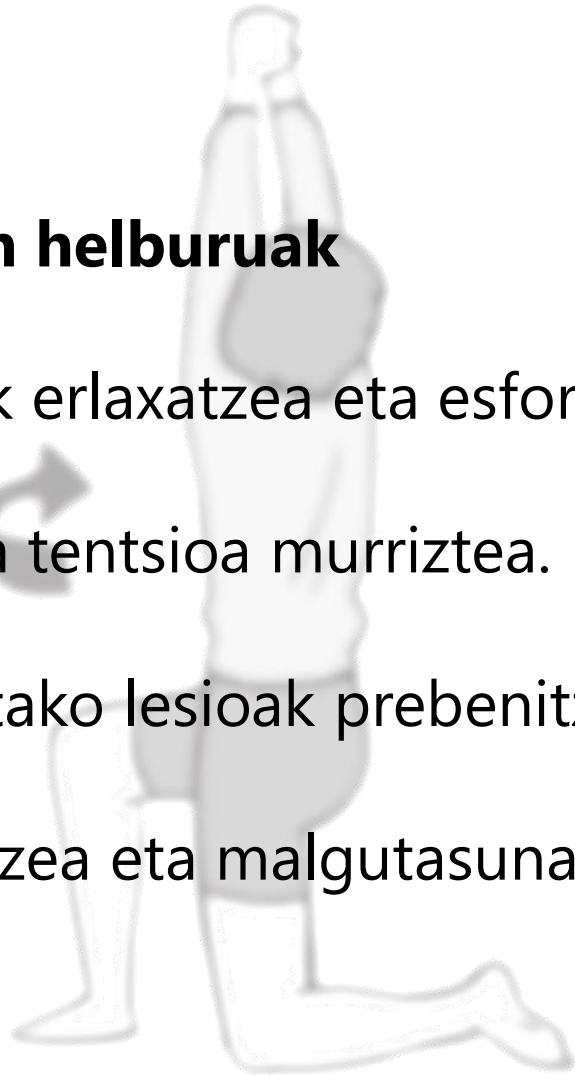




## Nola luzatu?

### Luzaketen helburuak

- Muskuluak erlaxatzea eta esfortzurako prestatzea.
- Estresa eta tentsioa murriztea.
- Muskuluetako lesioak prebenitzea.
- Mina arintzea eta malgutasuna hobetzea.



### Jarraibideak

- Hasierako jarrera bat ezarri.
- Luzaketa progresiboa tentsio maila arin bat hauteman arte.
- Luzaketa mantendu (10 segundo).
- Ez egin erreboterik.
- Pixkana hasierako jarrerara itzuli.
- Atsedena (10 segundo).
- Errepikatu luzaketa bakoitza 10 aldiz.

