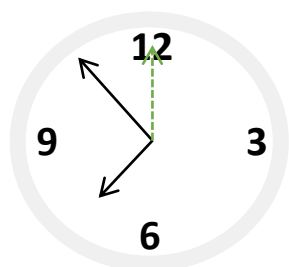




Muskuku eta artikulazioak berotu 5 minututan



1 Lepoa 2 aldiz eskubitara. 2 aldiz ezkerretara Mantendu 5 s, aldi bakoitzean 20 s	2 Bizkarra Gehien tenkatu 2 aldiz Mantendu 10 s, aldi bakoitzean 20 s	3 Sorbaldak 4 bira aurrera. 4 bira atzera. Sorbaldak bakoitzarekin. 20 s	4 Bularraldea 2 errepikapen Mantendu 10 s 2 besoak aldi berean 20 s
5 Besoak 2 aldiz tenkada bakoitzan 2 besoak, mantendu 5 s 40 s	6 Saihetsak 2 aldiz eskubira. 2 aldiz ezkerretara 7 s, mantendu aldi bakoitzean 30 s	7 Mokorrak 4 aldiz aldenik-alde. Atsedean hartu 4 aldiz Aurrera-atzera 10 s	8 Koadrizeps 2 errepikaldira. Mantendu 10 s, zango bakoitzarekin 40 s
9 Iskiotibialak 2 errepikaldira. Mantendu 10 s, Zango bakoitzarekin 40 s	10 Belaunak 4 bira eskubira. Luzatu. 4 bira ezkerretara. 10 s	11 Bikiak 2 errepikaldira. Mantendu 7 s, Zango bakoitzarekin 30 s	12 Orkatillak 4 bira eskubira. 4 bira ezkerretara. Orkatil bakoitzarekin 20 s

Zure gorputza zure herramientarik hoberena da,
zaindu ezazu!