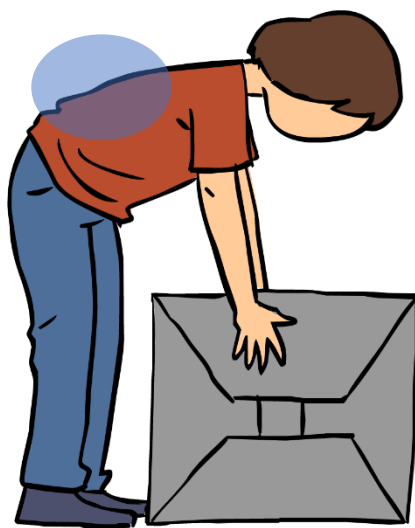




Babestu zure bizkarra

Ekidin gainkargak

Zure bizkarra ez baduzu zaintzen, uzkurdurak, nerbio-
estutzeak eta hernia diskalak izan ditzakezula...
...Bazenekien?



Makurtzen zarenean...
...Hankak flexionatu eta bizkarra zuzen mantendu!

