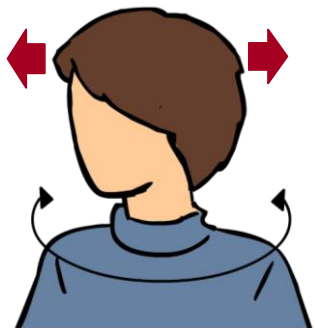




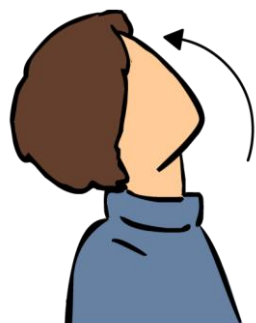
Ondoezak dituzunerako

LEPOA/SORBALDA

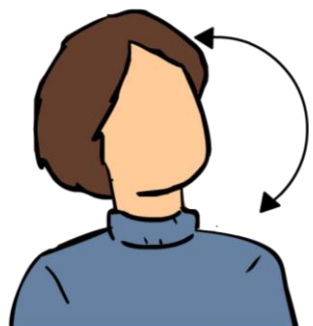
1. Alde bietara burua giratu poliki-poliki.



2. Ahal duzun bezainbeste burua flexionatu eta luzatu.



3. Alde batera jeitsi burua, sorbalde begira.



4. Alde bietara buruarekin errotazioak egin.



5. Aurrera eta atzera sorbaldak biratu.

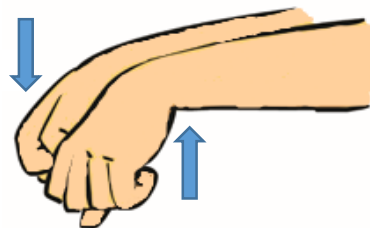


6. Sorbalda eta trapezioen luzapenenak egin.

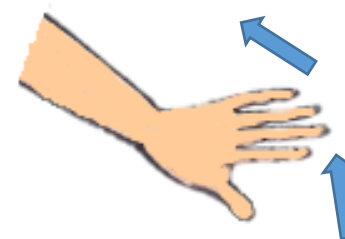


ESKUA/ESKUMUTURRA/BESOA

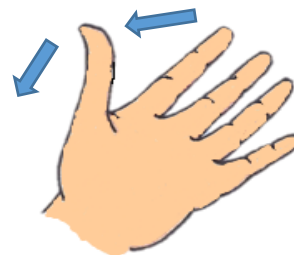
1. Flexio-luzapen mugimenduak egin.



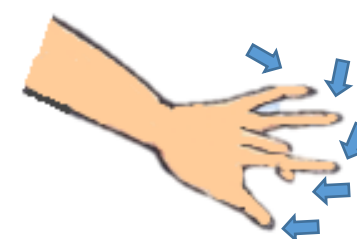
2. Mugitu hatzak eta esku-azpia hatz txikiaruntz eta ondoren hasierako lekura itzuli.



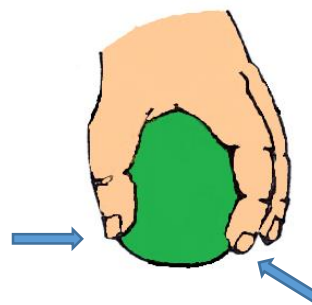
3. Hatz lodia banandu, ondoren gainontzeko hatzak batu banaka-banaka eta azkenik berriro banandu.



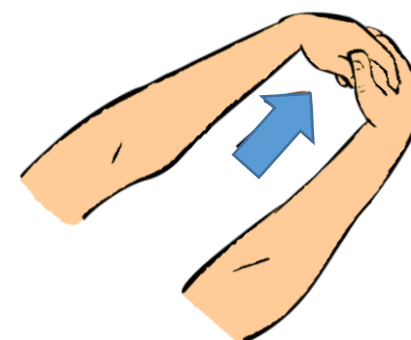
4. Hatz-lodi aldera gainontzeko hatzak tolestu, pintza egin arte.



5. Poliki-poliki pilota bigun bat estutu ukabila itxiz.



6. Azkenik, besaurrearen luzapenenak egin.



BIZKARRA/BIZKARREZURRA

1. Bizkarrezurraren luzapen orokorra egin.



2. Bizkarrezurraren atzeko giarren luzapena egin.



3. Enborraren rotatzaileen luzapena egin.

