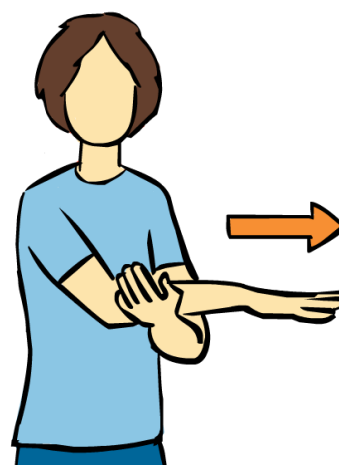
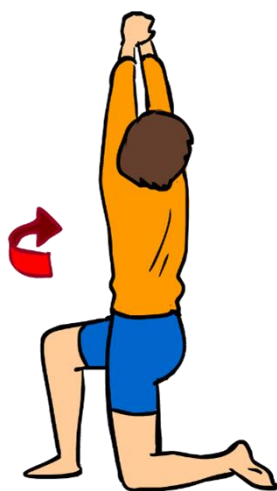
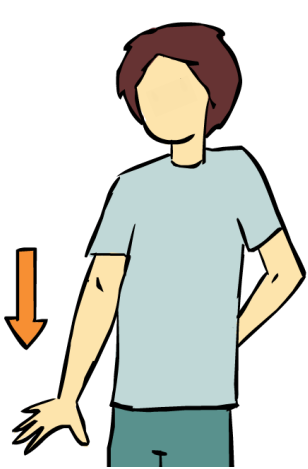




Tenkada ariketak

Tenkaden helburuak

- Muskulatura erlaxatu eta prestatu esfortzurako
- Urduritasuna eta estresa arindu
- Muskulu minak saihestu
- Mina arindu eta malgutasuna hobetu



Jarraitu beharreko pausuak

- Hasierako posizioa ezarri.
- Tenkada mailakatua egin tentsio horma bat nabaritu arte.
- Tenkada mantendu (5 segundu).
- Ez egin erreboterik.
- Hasierako jarrerara poliki-poliki itzuli.
- Atsedena (5-10 segundu).
- Tenkada bakoitza 3-5 aldiz errepikatu.