



Zaindu. Babestu zure bizkarra

Nekatuta zaudenean edo mina sentitzen duzunean

Okertu bizkarraldea hormatik banatu arte eta ondoren kontrako mugimendua egin

Jarraitu eredu hauek:

- ✓ Tenkada progresiboki egin, tentsio arin bat nabaritu arte.
- ✓ Tenkada mantendu (5 segundu) eta hasierako jarrerara bueltatu.
- ✓ Atsedena hartu 5-10 segunduetan.
- ✓ Tenkada bakoitza 3-5 aldiz errepikatu

