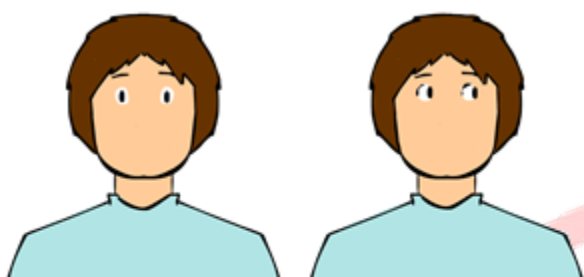
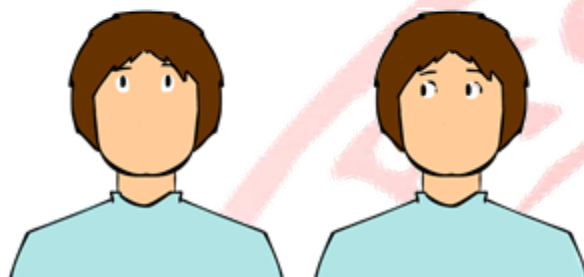


# BULEGOETARAKO LUZATZE-ARIKETAK



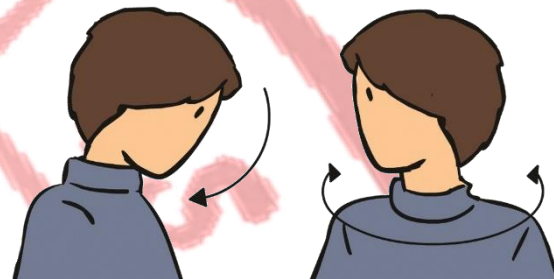
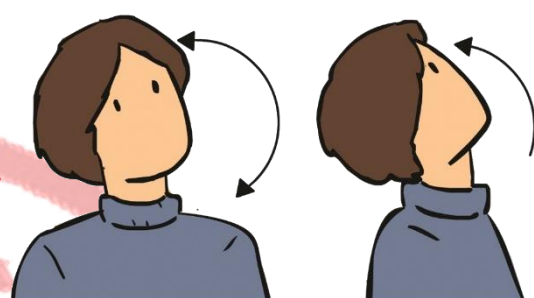
## BEGIAK

Itxi itzazu begiak zenbait segunduz. Mugitu itzazu norabide guztietan bekainak gora igoaz.



## BIZKARRALDEA

Mugitu burua poliki eskuin zein ezker aldera txandakatuz. Ondoren, apurka aurrera eta atzera. Azkenik, mugitu ezazu bi alboetara.

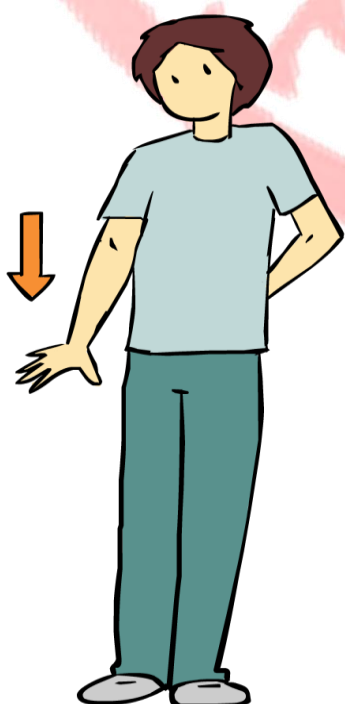


## BESOAK

Igo ezazu besoa ukolondoa buruarengandik gertu eduki arte. Beste besoarekin eutsi iezaiozu atzekaldetik ukolondoa eta bultzatu pixka bat buru alderantz gorako norantzan.

## DELTOIDESA

Eraman ezazu beso bat bular alderantz posizio horizontalean mantenduz. Beste besoarekin, gerturatu pixka bat sorbalda beso guztia apurka zuzenki luzatuz.



## TRAPEZIOA

Jaitsi sorbalda eskuaren palmondoan zabaldurik eta eskumuturra luzaturik dituzula. Luza itzazu besaurrea eta sorbalda.

## LUZAKETAK GAUZATZEKO GOMENDIOAK

- ✓ Zehaztu ezazu hasierako posizio bat.
- ✓ Gauzatu luzaketa pixkanaka giharrek tira egiten dizuteneko sentsazioa sentitu arte.
- ✓ Mantendu ezazu luzaketa 5 segunduz (beste iraupen bat adierazten ez den kasuetan izan ezik).
- ✓ Hauek amaitzean, itzuli pixkanaka hasierako posiziora. ✓ Deskantsatu 5-10 segunduz.