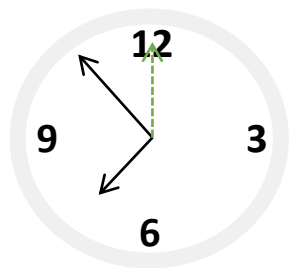




# Muskuku eta artikulazioak berotu 5 minututan



<b>1</b> Lepoa  2 aldiz eskubitara. 2 aldiz ezkerretara Mantendu 5 s, aldi bakoitzean <b>20 s</b>	<b>2</b> Bizkarra  Gehien tenkatu 2 aldiz Mantendu 10 s, aldi bakoitzean <b>20 s</b>	<b>3</b> Sorbaldak  4 bira aurrera. 4 bira atzera. Sorbaldak bakoitzarekin. <b>20 s</b>	<b>4</b> Bularraldea  2 errepikapen Mantendu 10 s 2 besoak aldi berean <b>20 s</b>
<b>5</b> Besoak  2 aldiz tenkada bakoitzan 2 besoak, mantendu 5 s <b>40 s</b>	<b>6</b> Saihetsak  2 aldiz eskubira. 2 aldiz ezkerretara 7 s, mantendu aldi bakoitzean <b>30 s</b>	<b>7</b> Mokorrak  4 aldiz aldenik-alde. Atsedena hartu 4 aldiz Aurrera-atzera <b>10 s</b>	<b>8</b> Koadrizeps  2 errepikaldira. Mantendu 10 s, zango bakoitzarekin <b>40 s</b>
<b>9</b> Iskiotibialak  2 errepikaldira. Mantendu 10 s, Zango bakoitzarekin <b>40 s</b>	<b>10</b> Belaunak  4 bira eskubira. Luzatu. 4 bira ezkerretara. <b>10 s</b>	<b>11</b> Bikiak  2 errepikaldira. Mantendu 7 s, Zango bakoitzarekin <b>30 s</b>	<b>12</b> Orkatillak  4 bira eskubira. 4 bira ezkerretara. Orkatil bakoitzarekin <b>20 s</b>

Zure gorputza zure herramientarik hoberena da,  
zaindu ezazu!