

5 MINUTA PËR MESIN

PAS NJË DITE ULUR

5-7 minuta • pa pajisje • nivel fillestar

1**LËVIZJA E LEGENIT****8-10 përsëritje****2****RROTULLIMI I TRUNGUT****6-8 herë / anë****3****GJURI DREJT KRAHARORIT****6-8 herë / këmbë****4****LËVIZJA E SHPINËS****8-10 përsëritje****5****EC PËR 2 MINUTA****Ngrihu dhe ec normalisht.**

Nëse një lëvizje shkakton dhimbje të fortë ose të pazakontë, ndalo.