

5 MINUTA PËR QAFËN

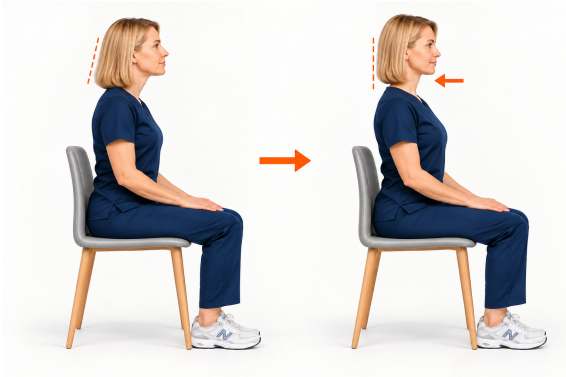
PAS KOMPJUTERIT

5-7 minuta • pa pajisje • nivel fillestar

1

MJEKRA LEHTË PRAPA

8-10 përsëritje



2

RROTULLIMI I QAFËS

5-6 herë / anë



3

PËRKULJA ANËSORE E QAFËS

20-30 sekonda / anë



4

HAPJA E KRAHARORIT

8-10 përsëritje



5

EC PËR 2 MINUTA

Ngrihu dhe ec normalisht.



Lëviz ngadalë dhe vetëm brenda një amplitude komode. Nëse dhimbja shtohet, ndalo.