

UDHËZUES PRAKTIK - GJURI

LËVIZJE TË THJESHTA PËR ÇDO DITË

Kryeji ngadalë dhe vetëm brenda kufirit që ndihet komod.

1 ECJE E LEHTË

2 minuta



Ec me ritëm të qetë dhe hapa të rehatshëm.

2 NGRITJA E GJURIT

6-8 herë / këmbë



Mbaju te karrigia dhe ngrije gjurin ngadalë.

3 NGRITJA NË MAJË TË GISHTAVE

8-10 përsëritje



Mbaju te karrigia dhe ngrihu ngadalë në majë të gishtave.

4 ULJE-NGRITJE NGA KARRIGIA

6-8 përsëritje



Ngrihu nga karrigia dhe ulu përsëri ngadalë.

5 PËRKULJA E GJURIT ULUR

6-8 herë / këmbë



Përkule gjurin ngadalë dhe kthehu në pozicionin fillestar.

6 HAP ANËSOR ME MBËSHTETJE

6-8 herë / anë



Bëj një hap të vogël anash dhe kthehu ngadalë në pozicionin fillestar.