

UDHËZUES PRAKTIK

LËVIZJE TË THJESHTA PËR MESIN

Treka Fizio

Lëviz ngadalë dhe pa e sforcuar dhimbjen.

1 ZGJATJE NË KËMBË ME MBËSHTETJE

6-8 herë / këmbë



Mbështetu te karrigia dhe përkulu lehtë përpara.

2 SHTRIRJE E LEHTË E MESIT

6-8 përsëritje



Ngrije kraharorin vetëm aq sa ndihesh rehat.

3 RROTULLIMI I TRUNGUT SHTRIRË

6-8 herë / anë



Lëvizi gjunjët ngadalë nga njëra anë në tjetrën.

4 URA

8-10 përsëritje



Ngrije legenin ngadalë dhe kthehu në pozicionin fillestar.

5 GJURI DREJT KRAHARORIT

6-8 herë / këmbë



Afro një gju drejt kraharorit, pa e sforcuar lëvizjen.

6 LËVIZJA E SHTYLLËS KURRIZORE

8-10 përsëritje



Lëvize shpinën ngadalë në të dy drejtimet.