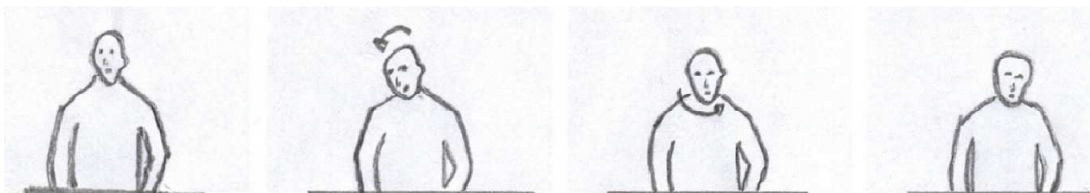


## ORDENAGAILU AURREAN EGITEKO ARIKETAK

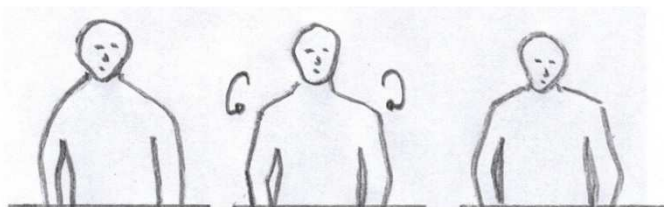
### Lepoaldeko giltzaduren mugikortasuna

Aulkian eserita, ardatz bertikalarekiko buruarekin zirkuluak egin poliki-poliki norabidea aldatuz.



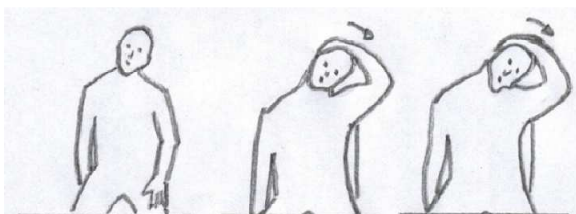
### Sorbalden mugikortasuna

Aulkian eserita, sorbaldekin zirkuluak egin aurrera eta atzera.



### Lepoaldeko luzaketak

Besoarekin burua hartu eta albo batera flexionatu. Hondoren beste aldera.



### Lepoaldeko luzaketak aulkiaren laguntzaz

Beso bat bizkar atzetik pasatu aulkiaren kontrako ertza heldu arte eta beste besoarekin burua albo batera flexionatu. Hondoren beste aldera ariketa berdina errepikatu.

