

PJESA E KRAUHT E GJOKSIT

- 1) Pellemba e dores dhe gishtat e shtrire mbeshteten mbi siperfaqen e karriges
- 2) Gishtat jane te bashkuar dhe te drejtuar nga trupi
- 3) Gishtat e medhenj jane te kthyer nga jashte
- 4) Gjunjte perthyhen pak
- 5) Duhe mbajtur shpinen drejt, levizim pjesen e siperme te trupit prapa derisa te ndjejme tensionin maksimal
- 6) Duart mbeshteten gjate gjithë kohes mbi karrige

