

## MUSKUJT E BARKUT

- 1) Marrim nje tapet joge
- 2) Kembet mbahen te mbyllura dhe gjuri i perthyer ne kend te drejte
- 3) Ngrejme kembet siper derisa kofshet te formojne kend te drejte
- 4) Qendrojme ne ate pozicion per 30 sek
- 5) Perserisim ushtrimin 3 here

