

## MUSKUJT E BARKUT

- 1) Qendrojme ne tryezen e masazhit
- 2) Ulim koken sa me prane tryezes, dhe gjoksi mbeshtetet mbi kofshe
- 3) Shtrijme krahet drejt
- 4) Qendrojme ne ate pozicion per 30 sek
- 5) Perserisim ushtrimin 3 here

