

SHPINE E SHENDETSHME

- 1) Krahet vendosen ne pjesen e brendshme te kembave
- 2) Duart prekin kyçin e kembes nga pjesa e jashtme
- 3) Duke nxjerre frymen perkulim pjesen e sipërme te trupit dhe me gushe prekim gjoksin
- 4) Duke marre fryme terhiqemi pak mbrapa

