

## SHPINE E SHENDETSHME

- 1) Qendrojme ne tryezen e masazhit
- 2) Ngrejme krahun e djathte lart, po ashtu edhe kemben e majte
- 3) Qendrojme ne ate pozicion per 30 sekonda
- 4) Perserisim duke ndryshuar krahun dhe kemben

