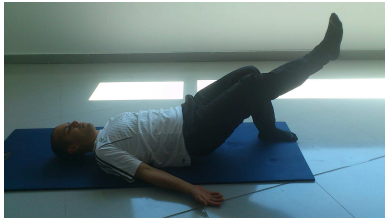
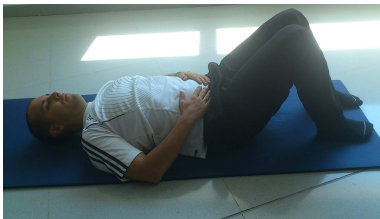
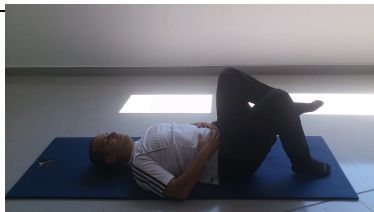
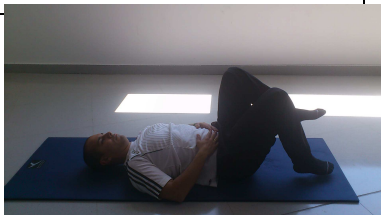
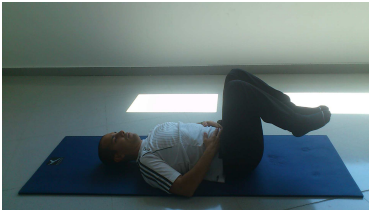
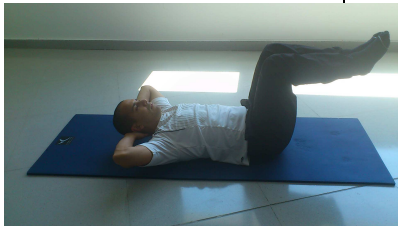


SABELEKO MUSKULUEN ARIKETAK:SAIO PRAKTIKOA

HELBURUAK/LEHENTASUNAK	ARIKETAK	OHARRAK
KONTZIENTZIA HARTZEA, ERDIGUNETIK MUGITZEKO	 	
KONTZIENTZIA HARTZEA, ERDIGUNETIK MUGITZEKO BESOEZ ETA HANKEZ INTENTSITATEA GEHITUTA	 	
SABELEKO AURREKO MUSKULU ZUZENA LANTZEA, BULARREZURRA ZILBORRERA HURBILDUTA	 	
AURREKO MUSKULU ZUZENA LANTZEA, ERDIGUNEA EGONKORTZEKO	 	
AURREKO MUSKULU ZUZENA	 	

SABELEKO MUSKULUEN ARIKETAK:SAIO PRAKTIKOA

LANTZEA, ERDIGUNEA EGONKORTZEKO HANKA BAT JAISTEN DEN BITARTEAN BESTEA ALTXTATUTA		
AURREKO MUSKULU ZUZENA LANTZEA, ERDIGUNEA BI HANKEZ EGONKORTZEKO	 	
AURREKO MUSKULU ZUZENA LANTZEA, ERDIGUNEA EGONKORTZEKO BI HANKAK URRUNDUTA ETA HURBILDUTA (ZIRKULUA)	 	
AURREKO MUSKULU ZUZENA LANTZEA, BULARREZURRA ZILBORRERA HURBILDUTA BI HANKAK URRUNDU ETA HURBILTZEN DITUGUN BITARTEAN (ZIRKULUA)	 	

SABELEKO MUSKULUEN ARIKETAK:SAIO PRAKTIKOA

MUSKULU ZEIHARRAK LANTZEA, SAIHETSA AURKAKO ARANTZA ILIAKORA HURBILDUTA		
ERDIGUNEA EGONKORTZEA, LAU OINEAN EGONDA: BESOA ALTXATUTA, HANKA ALTXATUTA ETA BESO BAT ETA AURKAKO HANKA ALTXATUTA		
ERDIGUNEA EGONKORTZEA, LAU OINEAN EGONDA: BESO BAT ETA AURKAKO HANKA ALTXATUTA ETA BESOA ETA HANKA URRUNDUTA		