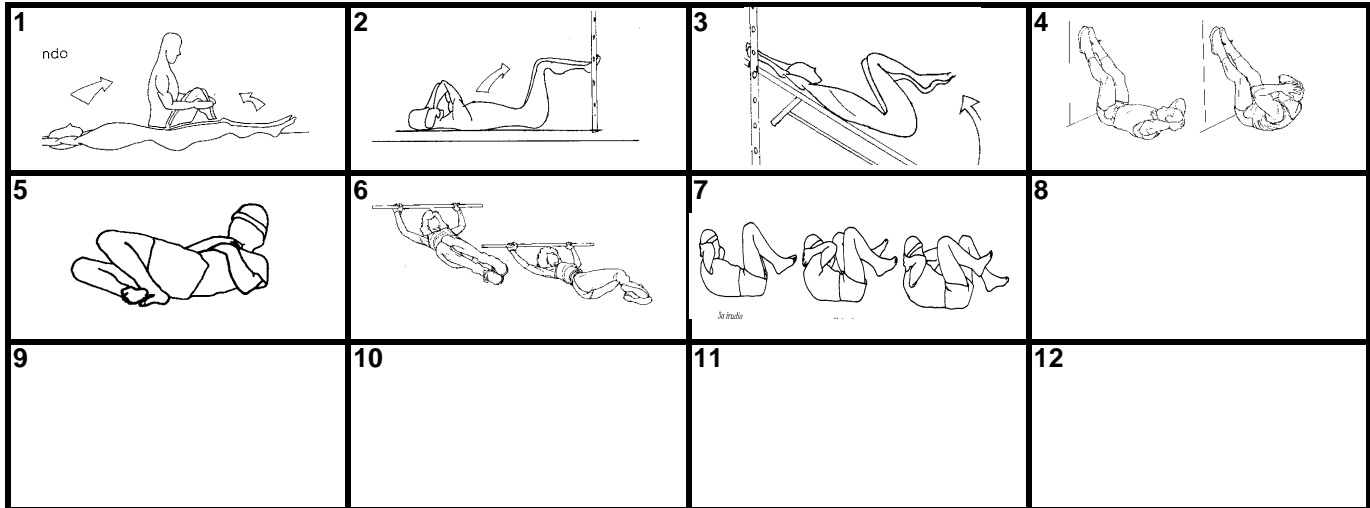


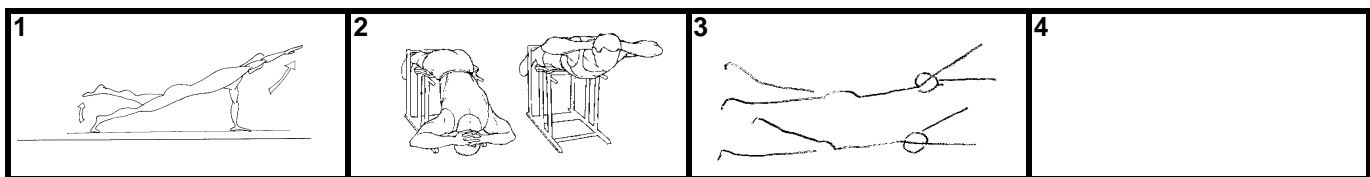


XIII. KROSS HERRIKOIA
LASARTE - ORIA BAI !

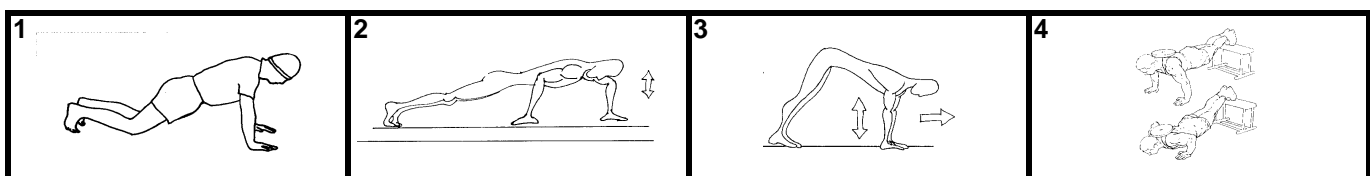
ABDOMINALAK



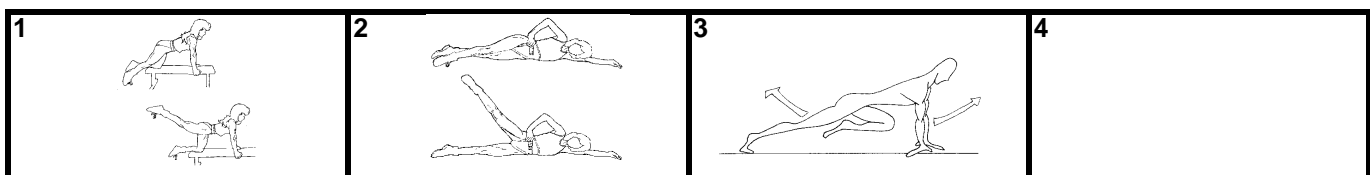
LUNBARRAK



FONDOAK



GLUTEOAK



OHARRAK

- Abdominaletan ez jarri eskuak lepoaren atzean
- 4 abdominala oinak apoiatuta zein airean burutu dezakezu
- 6 abdominala besoak lurrian gurutze moduan jarrita burutu behar duzu
- 7 abdominala burutzeko ukondoa kontrako belaunaren bila eraman behar duzu, txandaka.
- 1 eta 3 lunbarra burutzeko kontrako beso-hankak jaso behar dituzu.
- 1 eta 3 gluteoak begirada lurrera edo belaunetara zuzenduz burutu behar duzu.