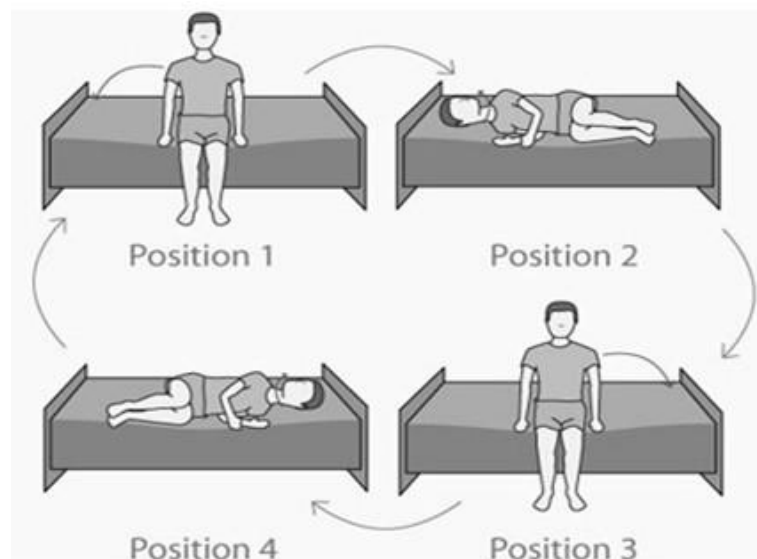




BRANDT-DAROFFEN ARIKETAK

1. Eser zaitez ohe baten edo sofa baten ertzean, hankak zintzilik dituzula (1. posizioa). Altxariaren erdialde inguruan eseri, edozein aldetara etzan ahal izan zaitez.
2. Berehala, zure eskuinaldearen gainean etzan (2. posizioa), eskuineko belarria ohean edo sofan bermatuta eta aurrera begira. Posizio horretan 30 segundoz edo zorabioak desagertu arte egon.
3. Berriz ere eserita eta aurrera begira jarri. Posizio horretan jarraitu 30 segundoz (3. posizioa).
4. Berehala, zure ezker aldearen gainean etzan (4. posizioa), ezkerreko belarria ohean edo sofan bermatuta eta aurrera begira. Posizio horretan 30 segundoz edo zorabioak desagertu arte egon.
5. Berriz ere eserita eta aurrera begira jarri, 30 segundoz.



Deskribatutako bost pausoak Brandt-Daroffen ariketetako serie bat dira. Seriea bost aldiz errepikatu. Horretarako, gutxi gorabehera hamar minutu beharko zenituzke. Saiatu egunean bi edo hiru ariketa-saio egiten, 10-15 egunez. Goizean saio bat egin dezakezu; gero, hamaiketakoaren garaian eta/edo oheratu baino lehen beste bat.

Ariketak astebetez egindakoan sintomak desagertzen badira, ondorengo astean ariketa-saioak murriztu eta 3 edo 4 egunetan 2 saio egin ditzakezu.