

Yeuguel sa yaram dalay dimbelé nga am wergui yaram, wanté mena diafé bo néké si casso. Li ko waral, amo sagne sagne si nga amone si biti. Wanté lo lou dou takhe dinanoula diokhe ay ndékané you am sola youla-yes dimbelé pour nga ande akh thiawarté.

1 Gneugeul sa yaram, ba tangal sey thieurou yaram

Pour tangal sa yaram, sokhlawo place bou yatou wala ay dioumtouwayes. Nanga fékhé bess bou nek yeungeul sa yaram ak say sidites ak mouvements yi:



Li am sola si tangal yaram yi, moy meune ngoka defe si fou khate te touty ak ben togou. 30 segondes bou nek nga def ben, nopalikou 15 wala 30 segondes. Amna sola torrop tope ninoulako wakhé, pour que sa sidite yi mena nopalikou bou bakh.

Sa bo paré ben serie tangate yaram, boula nékhé meune nga dirate bénéne, di def nonou ba doyalé wala fi sa katane mena tolou, nga nopalou.

2 Amna sola bala nga dire tangal sa yaram , nga fékhé tallal sa sidites yi pour gnou tang

Fi si Espagne, caso you berry amnanou ay salle pour tangal sa yaram, lo lou meunala dimbelé ngagne dieul ay poids wala ay dioumtouwaye. Dioumtouwayes yoyou dina lan dimbelé nga tangale sa yaram bou bakh, wanté bou defoul ndanke menala indile ay ngagnou ngagnou si say siditou yaram. Mo takh amna sola tangalou bala nga dire wala bo paré.

3 Def ayes tangal yaram aérobic

Ni gnou koy défé moy (dokh, wakhou bou bakh, wala daw ak rithme bou yem etc.) Di na takh sa cole, sa poumons yi ak ya yaram bépeu di dokhe bou bakhe. Di thi yok day ratajal sa diguente ak yenes nites, dey takite nga nekh déréte. Def ko sa so ko mené. Casso you berry fi amnanou ay salle you rey wala aye terrain pour daw wala dokhe wala guemana fo ak yi nga nekal.