

● MAZOEZI YA KUKUZA UUME.

Shika uume wako Ukiwa katika hali yakutaka kudinda Yani MBOO isiwe imesimama kabisa.

Shika na mkono wako Kama vile unavyoishika wakati kwa kupiga punyeto. Mkono huu upeleke Hadi kwenye shina la uume Yani shika pale chini kabisa karibu na korodani.

Anza kupandisha mkono huo Kutoka hapo chini Hadi juu ya kichwa Cha mboo.Fanya Kama unakamua lengo Ni kuitoa damu chini kuipandisha juu hapo.

Ukishafikisha hapo juu shikilia usiachie Kisha chukua mkono mwingine anzia chini pale pandisha kama ulivyofanya kwa mkono wa kwanza. Ukifika pale juu ule mkono wa kwanza achia halafu urudishe chini huku ule wa pili ukiwa umebana pale juu ya kichwa Cha mboo yako.

Rudia Rudia kufanya hivyo ukipokezana mikono yako. Mashine ikisimama nakuwa ngumu. Acha Hadi ilegee Tena ndio uanze zoezi.

Tumia dakika ishirini kufanya zoezi Hili kila siku kabla ya kulala. Matokeo utayapata ndani ya MIEZI miwil.

Kwasababu halina madhara zoezi Hili unaweza kufanya Hadi uone urefu unaoutaka umefikiwa.

ANGALIZO USITUMIE ZOEZI HILI KAMA PUNYETO. HAPA UUME UNAUVUTA JUU TU BILA KURUDISHA CHINI!!



1



2



3



4

"TUMIA MAFUTA YA KARAFUU AU MZAITUNI YALE YALIYOCHUJWA KWAAJILI YA MASAJI ILI KUZUIYA MICHUBUKO WAKATI WA ZOEZI HILI"





Mafuta haya yanapatikana kwenye maduka ya dawa za asili au maduka wanapouza madawa ya kiislam kwa Mwanza hapa yanauzwa sh elfu 2500/= kwa dar unaweza kuyapata kwa sh elfu