

RKAX KAB'ANIK KRAPANIK KOPONIK

Le kax che qariqwa pari chich kamaltzib' are karapanik koponik y che arewa che ki kesajlowa anik junchik, ronojel kiltajwa chupam, kib'anwa ke, xokoje ekowa sutaq che kitowa rakalab' che surub'anik , xokoje ekowa etzaltaq sutaq che ki riqwa chila y che we kib'anwa are kaxne ki riqwa kax, eko nika'j che ki kamasajwa kip rumalri le kilowa chupamwa we chich kamab'al tzij.

Uwachab'alilri:

Aj tze'j:



- Ki kieq'wa jun limet y che konchiri kakajik xa keteqik.
- Kib'anwa le xojoj che kilo, we kax ub'anik ki b'anwa ke'.
- Realizar la mayor cantidad de abdominales con las piernas elevadas.
- Ki kilwa ajtzej chupam y ki kiyo ke tze'ntaj.

Kaxkolil:



- Kikilo sutaq, ki tij kub'al o sutaq che ki kam rumal.
- Kpe sutuw ki wuch.
- Kib'anwa etzaltaq sutaq che kajne ki riqb'i kip ki tukel.
- Ki jek'ruk'ki ruxlab' atzam ruk' canela.
- Ki qa'xej sutaq paki tza'm y kielo pa kichi.
- Ki tij poqow ja.

¿Suche je' ki b'ano?

Che kilowa chupamla le kemab'al Tzij che la le nimaqtaq winaq je ki b'ono mari ki b'an ke rech kajne le alitomab' kajwa chike, nim ki nawa kip chik rumal le sutaq che ki b'ono.



*Kayatari chiketaq la le ak'al che je ki b'ono
Arewa ka ternejwa le b'inlowa chawe pari le
pixab'.*