

LUZAKETAK

LERROKATZEA: aurreko katea luzatzean, lehen deskribatutako jarraibideak jarraitzeaz gain, adi egongo gara gandar iliakoak simetrikoak izan daitezen.

LERROKATZEA: sakroa, eskapula arteko gunea eta gunea okzipitala, lerrokaturik (pelbisa neutro, lehenengo saihests-hezurra apur bat gorantz eta kokotsa apur bat barrurantz).

AURREKO KATE MUSKULARRA



ATZEKO KATE MUSKULARRA



INDAR-ARIKETAK ESKUKO ERRESISTENTZIAREKIN



B
I
Z
K
A
R
R
E
Z
U
R
R
E
K
O
A
K

Bezeroak gorputz-enborra luzatuko du (gezi beltza) entrenatzaileak, gorputzaren pisuarekin laguntzeko, esku batekin laguntzen dion eta bestearekin erresistentzia egiten dion (gezi gorria) bitartean.



Bezeroak gorputz-enborra biratuko du entrenatzaileak, izterrean esku bat jarritz, pelbisa finkatzen dion eta klabikulan eskua jarritz erresistentzia egiten dion bitartean.

ZEHARKAKOA



BARRUKO ZEIHARRA

Bezeroak gorputz-enborra biratuko du eta ondoren alboan flexionatuko du entrenatzaileak, izterrean esku bat jarritz, pelbisa finkatzen dion eta sorbaldan eskua jarritz erresistentzia egiten dion bitartean.



PSOAS HANDIA

Aintzat hartuko dugu beti pertsonaren moldatzea baina, orokorrean, 6 segundoko iraupena izango duten 6 errepikapen egingo ditugu.

Bezeroak aldaka flexionatuko du apur bat adukzioa lortze aldera, aldakarekin kanpoko biraketan eta pelbisarekin erretrobertsioan; hori guztia entrenatzaileak lunbar-gunean esku bat jartzen dion eta bestearekin mugimenduari erresistentzia egiten dion bitartean.



GLUTEO HANDIA

Bezeroak aldaka luzatuko du apur bat adukzioa lortze aldera, aldakarekin kanpoko biraketan eta pelbisarekin erretrobertsioan; hori guztia entrenatzaileak lunbar-gunean esku bat jartzen dion eta bestearekin mugimenduari erresistentzia egiten dion bitartean.