

Bizeps eta trizeps muskuluak mugitzen

Bizkarra artez eta zangoak erditolestuta daudela, besoak mugitu behar dira atzera eta aurrera. Ariketa behar bezala egiteko, ukondoak gelditu eduki eta besaurrea aurretik atzera eta atzetik aurrera mugitu behar dira.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, besoak, aldakak

Kirol-jarduerak

Edozein kirol-jarduera, bereziki, fitness-a, lasterketa eta arraunketa

Hiztegia

zangoa ::: pierna

besaurrea ::: antebrazo

aldaka ::: cadera



Alboetara mugitzen baloiarekin

Bizkarra artez eta zangoak erditolestuta hasi behar da baloia albo batera mugitzen. Ariketaren funtsa da baloia albo batera eta gero bestera eramatea, baloia zertxobait murgilduta dagoela uretan.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, gerria, aldakak

Kirol-jarduerak

Edozein kirol-jarduera, bereziki, fitness-a, igeriketa, eskia eta borroka-arteak

Hiztegia

gerria ::: cintura

borroka arteak ::: artes marciales



Aurrera mugitzen txurroarekin

Bizkarra artez eta zangoak erditolestuta hasi behar da ariketa. Txurroa aurrera eta atzera eramane behar da, besoak erabat luzatu barik.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, besoak, bizkarra

Kirol-jarduerak

Goiko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, judoa, boleibola, tenisa, padela...

Hiztegia

artez::: recto/a

goiko gorputz-erdia ::: tren superior



Uretan lasterka

Bizkarra artez dagoela hasi behar da ariketa. Lasterka hasten denean, uraren erresistentzia baliatu behar da karga handitzeko. Beti eskuez lagundurik egin behar da lasterka.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, gerria, aldakak

Kirol-jarduerak

Beheko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, txirrindularitza, spinning-a, mendi-ibilketa...

Hiztegia

lasterka ::: corriendo

beheko gorputz-erdia ::: tren inferior



Crawl estiloa lantzen eskuzorroekin

Urgaineratzean, ukondoa erditolesturik jaso behar da, eta 90 graduko angelua eratzen duenean, besoa aurrera eraman behar da, guztiz luzaturik.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, gerria, aldakak

Kirol-jarduerak

Goiko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, arraunketa, judoa, igeriketa, boleibola...

Hiztegia

urgaineratu ::: emerger, salir a la superficie del agua

ukondoa ::: codo

eskuzorroa ::: manopla



Crawl estiloko zangoen bultzada lantzen taularekin

Ariketaren hasieran, zangoak guztiz luzaturik eta belaunak apur bat tolestuta egon behar dira. Zangoak gora eta behera mugitu behar dira txandaka.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, gerria, aldakak

Kirol-jarduerak

Beheko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, txirrindularitza, spinning-a, mendi-ibilketa...

Hiztegia

bultzada ::: impulso (patada)

belauna ::: rodilla



Bizkar estiloko zangoen bultzada lantzen hegatsekin

Ariketaren hasieran, zangoak luzaturik eta belaunak tolestuta egon behar dira. Zangoak gora eta behera mugitu behar dira txandaka.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, gerria, aldakak

Kirol-jarduerak

Beheko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, txirrindularitza, spinning-a, mendi-ibilketa...

Hiztegia

bizkar estiloa ::: espalda

hegatsak ::: aletas



Bizkar estiloko zangoen bultzada lantzen pullboy-a erabiliz

Ariketaren hasieran, zangoak luzaturik eta belaunak tolestuta egon behar dira. Zangoak gora eta behera mugitu behar dira txandaka.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, gerria, aldakak

Kirol-jarduerak

Beheko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, txirrindularitza, spinning-a, mendi-ibilketa...

Hiztegia

bultzada ::: impulso (patada)



Koadrizeps eta iskiotibial muskuluak lantzen

Bizkarra artez edukita, txurroaren muturrei heldu behar zaie bi eskuekin. Barrurantz sakatu behar da indarrez eta belauna uretatik kanpora atera behar da behin eta berriro.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, besoak, aldakak

Kirol-jarduerak

Beheko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, txirrindularitza, lasterketa, spinning-a, mendi-ibilketa...

Hiztegia

sakatu ::: empujar



Poolbike (Igerilekuko bizikleta)

Bizkarra artez edukita, sorbaldak erlaxatuta eta ukondoak erdi-tolesturik hasi behar da ariketa. Zangoak erabat luzatu barik mugitu behar dira. Horretarako, bizikletaren zela aldaken parean kokatu behar da igo baino lehen.

Landutako gorputz-atalak

Zangoak, gerria, aldakak

Kirol-jarduerak

Beheko gorputz-erdia darabilten kirolak, bereziki, txirrindularitza, lasterketa, spinning-a, mendi-bilketa, borroka-arteak, snowboard-a...

Hiztegia

sorbaldak ::: hombro

zela ::: sillín

