

Ariketa fisiko programa / Programa de ejercicio físico

Gorputz osoa egoñitze / Acondicionamiento general

- ✓ 1. Oin puntetan gora egin besoak altxatzen dituzun bitartean. 8-12 aldiz // 1-3 serie.



- ✓ 1. Elevarse sobre la punta de los pies al mismo tiempo de levantar los brazos. 8-12 rep. // 1-3 series.

- ✓ 2. Gorputza behera eraman belauak tolestuz, eskuak aulki batean jarrira dituzula. 6-10 aldiz // 1-3 serie.



- ✓ 2. Descender el cuerpo flexionando las rodillas apoyándose en una silla con los brazos. 6-10 rep. // 1-3 series.

- ✓ 3. Altxatu aldi berean eskuineko besoa eta ezkerreko hanka. Ondoren, kontrakoa egin, hau da, altxatu eskuineko besoa eta ezkerreko hanka. 8-12 aldiz // 1-3 serie.



- ✓ 3. Elevar brazo derecho y pierna izquierda al mismo tiempo para después realizar la acción contraria, es decir, brazo izquierdo y pierna derecha. 8-12 rep. // 1-3 series.

- ✓ 4. Enborra altxatu, esku biekin belau bati heldu arte. Ondoren, enborra jaitsi eta egin gauza bera beste belauarekin. 8-12 aldiz // 1-3 serie.



- ✓ 4. Elevar el tronco hasta alcanzar con ambas manos una rodilla, bajar y después realizar la misma operación con la rodilla contraria. 8-12 rep. // 1-3 series.

- ✓ 5. Jarri eskuak horman eta, besoak tolestuz, hurbildu eta aldendu hormatik. 8-12 aldiz // 1-3 serie.



- ✓ 5. Flexionar y extender los brazos acercándose y alejándose a la pared. 8-12 rep. // 1-3 series.

Luzapena / Estiramientos

- ✓ 1. Jesarrira eta hankak luzatuta, eraman eskuak ezkerreko oinera, gero erdira eta gero eskuineko oinera. 10-12 segundo leku bakoitzean.



- ✓ 1. Sentados piernas extendidas, acompañar con los brazos extendidos hacia el pie izquierdo, el medio y el otro pie. 10-12 seg. en cada posición.

- ✓ 2. Jarri aurreko ariketan bezala, baina orain, tolestu hanka bat atzerantz, bestea luzatuta duzun bitartean Ondoren, berdín egin, baina beste hankarekin. 10-12 segundo hanka bakoitzarekin.



- ✓ 2. Misma posición de inicio que el ejercicio anterior pero flexionando una pierna mientras la otra se mantiene extendida. A continuación se realizará la misma acción con la otra pierna. 10-12 seg. en cada posición.

- ✓ 3. Jesarrira, hanketatik heldu eta sartu burua hanken artean. 10-12 segundo. Ondoren, ariketa bera egin, baina orain ahoz gora etzanda. 10-12 segundo.



- ✓ 3. Sentados agarrar las piernas e introducir la cabeza entre las piernas. 10-12 seg. A continuación, realizar el mismo ejercicio pero tumbados boca arriba. 10-12 seg.

- ✓ 4. Ahoz behera etzanda, enborra altxatu besoen laguntzaz eta horrela iraun 4-6 segundo. 3-5 aldiz.



- ✓ 4. Boca abajo elevar el tronco con ayuda de los brazos y aguantar 4-6 seg. 3-5 rep.

- ✓ 5. Etzanda eta besoak eta hankak luzatu, esku bien atzamarrak elkarri lotuta.



- ✓ 5. En el suelo con brazos y piernas extendidas entrelazar los dedos de las manos entre sí.