



## GOMENDATUTAKO ARIKETA FISIKOA - ZERBIKAL ARIKETAK

Minaren Unitateko Erizaintzako Kontsulta

Ariketarako gomendioak:

- Egunero ordu berean ariketa egitea gomendatzen da, **ohiturari eusteko**.
- **Ez egin** ariketa fisikoa bero edo **hotz handiegia egiten badu**.
- Erabili **arropa eroso**a eta oinetako egokiak
- **Hidratazio egokia** mantendu: edan ura ariketaren aurretik, bitartean eta ondoren.
- Ez egin ariketa fisikorik **baraurik**, ezta **otordu oparo** baten ondoren ere.
- Ariketa **fisikoa pixkanaka** hasi eta amaitu.
- Ariketa egitean bularreko mina, opresioa, taupadak, aire faltaren sentrazioa, zorabioa... sentitzen baduzu, gelditu ariketa.

Saioek honako hauek hartuko dituzte barnean:

- **Arnasa hartzeko ariketak:** 5 minutuz
- **Berotzeko luzatzeak:** 10-20 minutuz. Horietako bakoitzaren 10 errepikapen eginez eta posizioari 10 segundoz eutsiz.
- **Indar-ariketak:** 10 minutuz. Hartu arnasa ariketetan, airea aterata muskulua uzkuartzean, hau da, esfortzua egitean eta erlaxazio-fasean hartuta. Egin horietako bakoitzaren 10 errepikapen. Egin mugimenduak poliki.
- **Ariketa aerobikoa:** 20 eta 60 minutu arteko saioak. Mota honetako ariketak egin beharko dituzu: oinez ibili, bizikleta, mendi-ibiliak, igeri egin, ibilera nordikoa.



## ARIKETA ZERBIKALAK

### 1. ariketa.- Sabeleko arnasketa:

Airea sudurretik hartuko dugu, tripa sabeltzearekin batera. Gero, airea ahotik bota eta, aldi berean, tripa sartuko dugu.



### 2. ariketa.- Arnasketa torazikoa:

Eserita edo etzanda, belaunak tolestuta, airea hartuko dugu sudurretik, kaxa torazikoa puzten dugun bitartean. Gero, airea ahotik botako dugu, eta bularraldea hustuko dugu.



### LUZATZE-ARIKETAK:

Lepoaren jarrera: begirada puntu finko batean jarriko dugu, gure burugaina sabairantz eramaten saiatzen garen bitartean.

Arnasketa: Airea hartuko dugu ariketa bakoitza hasi aurretik, eta kanporatu egingo dugu egiten dugun bitartean.

### 3. ariketa.- Bizkarreko mugimendua baloia erabiliz, zutik:

Ipini airerik gabeko baloi bat bizkarraldean, eskapulen erdian, eta ipini paretaren kontra, oinak paretatik apur bat bananduta daudela. Hartu arnasa sudurretik, poliki, eta bitartean, egin presio apur bat baloiaren kontra, toraxaren aurreko aldea irekiz eta bi sorbaldak biratuz, eskuahurrak aurrera begira daudela.



Arnasa botatzean erlaxatu presioa eta biratu sorbaldak, esku-ahurrak paretarantz begira daudela.



#### 4. ariketa.- Sorbalden mugimenduak:

- Jaso/jaitsi.
- Sorbalda aurrera/atzera eraman.
- Zirkuluak egin.



#### 5. ariketa.- Lepoaren mugimenduak:

Besoak gorputzean zehar dituzula, eta sorbaldak mugimendua lagundu gabe:

- Burua alde batera makurtu. Beste aldera errepikatu.
- Kokotsa barrurantz jarrita, makurtu burua alde batera. Beste aldera errepikatu.
- Burua beherantz eta besaperantz alde batera zuzendu. Beste aldera errepikatu.
- Burua kontrako aldera makurtu eta alde bererantz biratu. Beste aldera errepikatu.





### 6. ariketa.- Bizkarra luzatzea, besoak luzatuta:

Ipini lau oinetan, jaitsi pelbisa apurka-apurka, orpoen gainean eserita geratu arte, besoak aurrerantz luzatuta ditugula.



### 7. ariketa.- Katua mugimenduan:

Ipini lau oinetan, hondoratu bizkarra, burua jaso arte, eta hartu airea bitartean. Airea botatzean, egin «zubi» bat bizkarra erabiliz, burua besoen artean ezkutatu bitartean, eta estutu gluteoak.



### 8. ariketa.- Zubiaren ariketa:

Ahoz gora etzanda, hankak tolestuta eta oinak koltxonetaren gainean ondo finkatuta, igo pixkanaka pelbisa, bizkarraren beheko aldetik hasita, ornoz orno jasota, «zubi» bat egin arte.



Jaisteko, hasi bizkarraren goiko aldetik, jaitsi apurka-apurka, ornoz orno, bizkarrezur osoa koltxonetara eraman arte, eta azkenik, jaitsi pelbisa.





## INDAR-ARIKETAK:

### 9. ariketa.- Tonifikazio zerbikala:

- Atzerantz. Jarri eskuak garondoan eta arnasa hartu. Ondoren, bultza egin buruarekin atzerantz, airea askatzen duzun bitartean. Zure eskuek burua atzera mugitzea eragotzi behar dute. Lasaitu eta airea hartu berriro.
- Aurrerantz. Jarri eskuak kopetan.
- Eskuinetarantz. Jarri eskuineko eskua buruaren alde berean.
- Ezkerretarantz. Jarri ezkerreko eskua buruaren alde berean.



## ARIKETA AEROBIKOA:

20 eta 60 minutu arteko saioak egin.

Mota honetako ariketak egin beharko dituzu: oinez ibili, bizikleta, mendi-ibiliak, igeri egin, ibilera nordikoa.