



## GOMENDATUTAKO ARIKETA FISIKOA-GERRIALDEKO 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** izan: 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.



## GERRIALDEKO ARIKETAK

### 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:

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

### 3. 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.



#### 4. ariketa- Lunbarrak luzatzea, ahoz gora:

Ahoz gora etzanda, eraman banan-banan tolestutako hankak bularrerantz, besarkatu belaunak; egon horrela segundo batzuk.



#### 5. ariketa.- Atsedeen-jarrera aulkia erabiliz:

Etzan ahoz gora koltxonetan, ipini bi hankak aulki batean, belaunek eta aldakak 90 -ko angelua sortu arte. Egon jarrera horretan minutu batzuk.





## 6. ariketa.- Gorputza uzkuratzea eta luzatzea, albo baten gainean:

Albo baten gainean etzan, eta fetu-jarreran, erabat uzkurtuta, luzatu gorputza pixkanaka, zeharo luzatuta geratu arte, airea botatzen duzun bitartean.



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

Ipini lau oinetan, jaitsi pelbisa apurka-apurka, orpoen gainean eserita geratu arte, besoak aurrerantz luzatuta daudela. Egon jarrera horretan arnasa botatzeko denbora guztian.



## 8. ariketa- Katua mugimenduan:

Lehengo posizio berean, hondoratu bizkarra, burua jaso arte, eta hartu airea bitartean. Airea botatzean, egin «zubi» bat bizkarrarekin, burua besoen artean ezkutatu bitartean, eta estutu gluteoak.







## 9. ariketa.- Hankak luzatzea:

Iskiotibialak: Etzan ahoz gora, oinazpian toalla bat duzula, eta igo hanka belauna tolestuta dagoela, toallaren muturretatik tiratu bitartean; eman segundo batzuk luzatze hori egiten.



Muskulu bikiak: Horma baten aurrean zutik, eskuak hormaren kontra daudela, jarri hanka bat bestea baino atzerago, hatzak aurrera begira daudela, orpoa lurraren kontra eta belauna luzatuta; eraman gorputzaren pisua aurrean dagoen hankara eta eman segundo batzuk luzapen hori egiten.





Piramidala: etzan ahoz gora, tolestu hanka bat eta ipini beste hankaren orpoa kontrako belaunaren gainean; jarrera horri eutsita, heldu behean geratu den hankari.



Abduktoreak: etzan ahoz gora, oinak elkarren kontra daudela, utzi belaunak bi aldeetara erortzen, eta bilatu luzapen-puntua; eman segundo batzuk horrela.





## INDAR-ARIKETAK:

### 10. ariketa.- Gluteo-ariketa albo baten gainean:

Albo baten gainean etzanda, behean geratzen den hanka tolestu, eta goikoa luzatu. Goiko hanka pelbisaren altuerara luzatu, ahalik eta gehien luzatzen saiatuta.



### 11. ariketa.- Gluteo-ariketa albo baten gainean:

Etzan albo baten gainean, belaunak tolestuta eta oinak elkarren kontra. Airean askatzean, igo goiko belauna oinetik banandu gabe, eta eutsi jarrera horri zenbait segundoz.



## ARIKETA AEROBIKOA:

20 eta 60 minutu arteko saioak egin.

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