TROKANTERITISERAKO ARIKETAK

INDARTZEKO ARIKETAK

HANKA ZUZEN ALTXATU

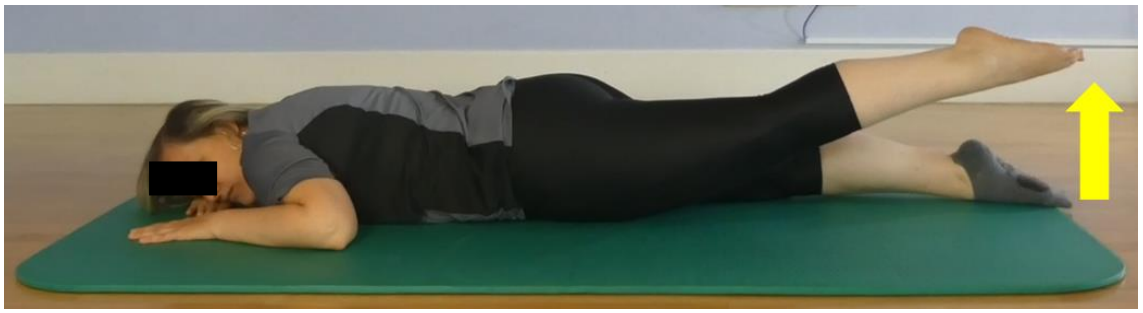
Lurrean ahoz gora etzango gara, zangoaren belauna zuzen eta bestea tolestuta, hanka lurretik banandu eta 10-15 cm goratuko dugu.

Posizioari 5 segundoz eutsiko diogu. 10 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu.



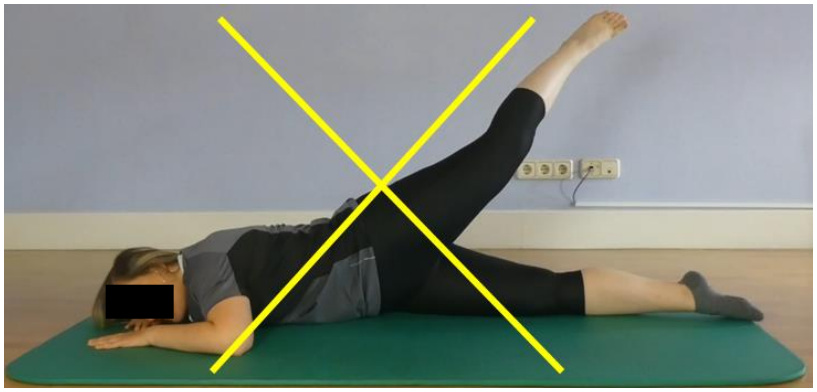
GLUTEOA INDARTZEA

Ahoz behera etzango gara eta landu nahi dugun zangoa altxatuko dugu, belauna zuzen eutsiz eta lurretik 10-15 cm bereiziz. Posizioari 5 segundoz eutsiz, 10 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu.



Gomendioak: saiatuko gara zilborra sartzen airea botatzen dugun bitartean.

Ohiko akatsak: Ez altxatu gehiegi hanka, gerrialdea babesteko.



ABDUKTOREA INDARTZEA

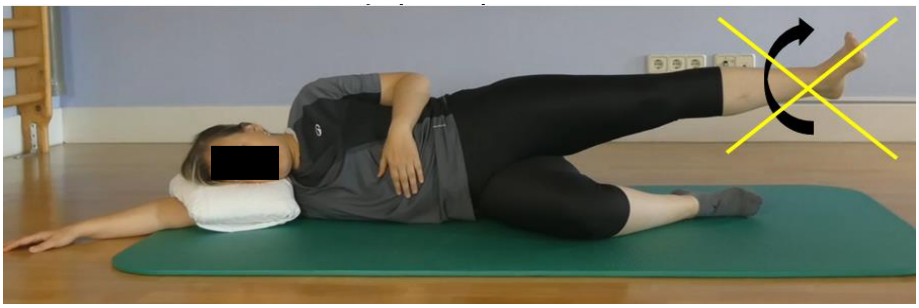
Alde batera etzango gara, landu nahi dugun hanka goian dugula. Behekoa tolestuta eutsiz, goikoa luzatuko dugu eta behekotik 10-15 cm bereiziko dugu.

Posizioari 5 segundoz eutsiz. 10 errepikapeneko 3 serie egingo ditugu.

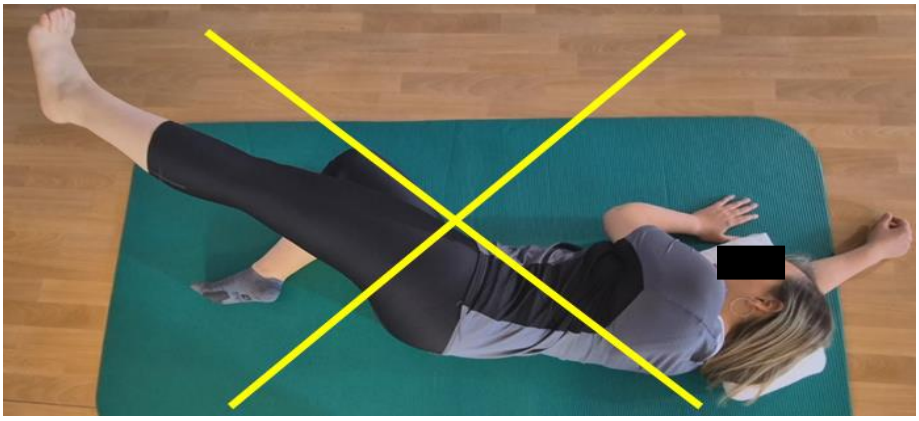
Hatzek beti aurrera begiratzen dutela ziurtatuko dugu.



Ohiko akatsak: Aldakaren errotazioa eta oina gora begira egon dadin ekidingo dugu.



Hanka aurreratzea ekidingo dugu.



Zangoa gorputz-enborrarekin lerrokatuta mantentzen saiatuko gara.



HORMAN KOKORIKATZEA edo SENTADILLA EGIN BALOIA ERABILIZ

Bizkarra hormari itsatsita eta baloi bat edo eskuoihal bat belaunen artean izanda jarriko gara. Sentadilla bat eginez irristatu behera, bizkarra hormatik kendu gabe, baloia hanken artean estutuz.

Posizioari 10 segundoz eutsiko diogu. 20 errepikapen egin.





LUZAKETAK

PIRAMIDALAREN LUZAKETA

Ahoz gora etzango gara, belaunak tolestuta, eta luzatu nahi dugun hankako orkatila beste hankako belaunaren gainean jarriko dugu. Lurrean jarrita jarraitzen duen hanka hartu eta gure gorputzera hurbilduko dugu.

Posizioari 30-60 segundoz eutsiko diogu eta 3 aldiz errepikatuko dugu.



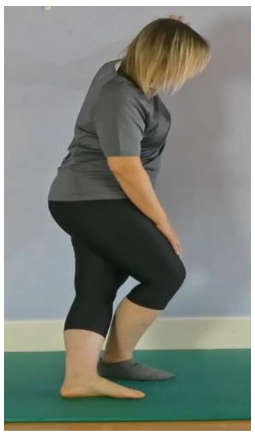

FASZIA LATAREN TENKATZAILEAREN LUZAKETA

Zutik horma baten alboan jarri, eta luzatu nahi dugun hanka beste hankaren atzetik gurutzatu eta paretatik urrundu behar dugu.

Posizio horretatik ahalik eta gehien hurbilduko dugu aldaka hormara, gorputza zuzen dugun bitartean.

Aurrean gelditu zaigun hanka tolestu dezakegu, baina atzean duguna (luzatu nahi duguna) zuzen mantenduko dugu uneoro.

Posizioari 30-60 segundoz eutsiko diogu eta 3 aldiz errepikatuko dugu.

Ohiko akatsak: oina lurretik altxatzea ekidingo dugu aldaka hormara hurbiltzen dugunean





ARIKETA PROPIOZEPTIBOAK

OIN BAKARREKO OREKA

Horma baten ondoan jarriko gara zutik, oin bakarra lurrean bermatuta, belauna pixka bat tolestuta, eta orekari 30 segundoz eusten saiatuko gara.

Ariketa hanka bakoitzarekin errepikapen bat tartekatuz egin. 4-5 errepikapen.

Atsedenaldiak tartekatuko ditugu saialdi baten eta hurrengoaren artean.



PAUSOA ESKAILERA-MAILA BATEN GAINEAN

Ariketa horretarako, zenbait liburu jarriko ditugu, eskailera-maila bat balitz bezala.

Eskailera-mailara kaltetutako hanka igoko dugu eta bestearekin pausoa egingo dugu aurrera eta atzera era kontrolatuan.

Hanka bat eskailera-mailarekin kontaktuan egongo da une oro.

Ariketa hanka bakoitzarekin 10 aldiz errepikatuko dugu.





Gomendio orokorrak:

Izotza jar dezakegu ariketen ondoren 10-15 minutuz.

Hasieran, hasi errepikapen eta serie gutxiago eginez.

Iturria: irudi propioak.

Zalantzarik baduzu edo informazio gehiago nahi baduzu, galdetu, zalantzarik gabe, arreta ematen dizuten profesionalei.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD