



ARIKETA EGIN AURRETIK AINTZAT HARTU BEHARREKO AHOLKUAK

- Ibiltzea ariketa ona den arren, ez da nahikoa. Beharrezkoa da artikulazio guztiak mugitzea, lubrifikaturik egon daitezen.
- Bilatu une eta toki egokiak.
- Egunero 20 edo 30 minutu egin beharko zenituzke.
- Emaitzak lortu ahal izateko, beharrezkoa da diziplina izatea eta egunero ohitura hartzea. Egun guztietan ordu berean eginez gero, ohitura bihurtuko da.
- Jantzi arropa eroso, mugimendu osoa egitea uzten dizuna.
- Etzanda egiteko ariketak azalera gogor baten gainean egin behar dira, zoruan, alfonbra, manta edota koltxoneta baten gainean, baina ez ohearen gainean.
- Egin ariketak astiro, arnasa hartzen. Mugimendua egitean hartu airea sudurretik, eta bota astiro ahotik.
- Mina da muga, beti. Beraz, ez behartu mugimendua.
- Gozatu ariketarekin eta egin ezazu gogoz. Lagunduko dizu, oso.
- Jarraikortasunez egiten baduzu, harritu egingo zara lortutako bizkortasun eta ongizatearekin.
- Gomendagarria da saioa erlaxatzen amaitzea. Geratu etzanda, estali zaitetz manta batekin eta hartu arnasa lasai.

