

EUTSI SASOIARI!

Ikasturtean zehar egindako entrenamenduaren ondorioz lorturiko sasoa **galdu egin** dezakezu **jarduera fisikorik** egiten ez baduzu **egunero**

1 JARDUERA KARDIOBASKULARRA (EGUNERO) EGUNERO 30 MINUTU ETA ORDU BETE BITARTE IBILI



SAIA ZAITEZ **IBILTZEN**
EGUNEROKO ZEREGINETAN

ZOAZ TOKIETARA
OINEZ!

IRUÑERA VILLAVESAZ
BAZOAZ **JAITSI**
HELMUGA BAINO PARE
BAT GERALEKU LEHENAGO



IGO ESKALERAK
IGOGAILUA ERABILI
BEHARREAN!
JARDUERA
EZIN HOBEA DA!

2 GIHARREN INDARRA (ASTEAN HIRUTAN) ONDOKO ARIKETEN 10-15 ERREPIKAPENENKO 2-3 SERIE EGIN

BESOAK,
SORBALDAK
ETA BULARRA:
OINAK PARETATIK
BEREIZITA
ETA ESKUAK
SORBALDA PAREAN,
BESOAK TOLESTU
ETA LUZATU.
(10-15 BIDER.)



SORBALDAK: OINAK BEREIZITA
SORBALDAREKIN LERROTUTA, BESOAK
SORBALDA PAREAN JASOTA
MANTENDU SEGUNDU BATEAN.
(10-15 BIDER.)



ARIKETA ABDOMINALAK:
AULKI BATEAN ESERITA,
BIZKARRA ONGI
BERMATUTA,
BI ZANGOAK
BATERA JASO
ETA TOLESTU.
(10-15 BIDER.)



3

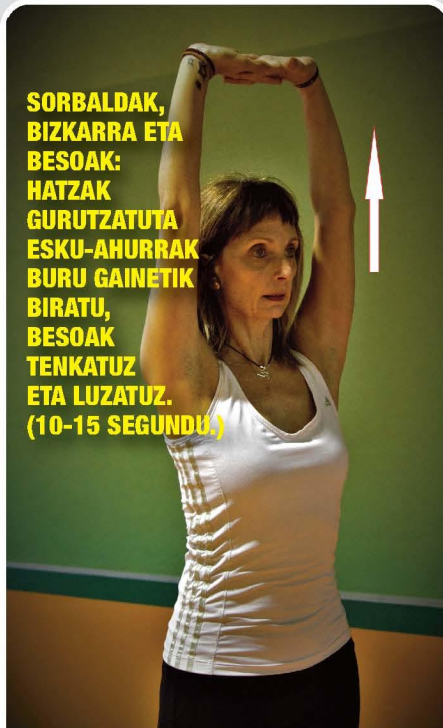
MALGUTASUN ETA OREKA ARIKETAK (Astean hirutan gutxienez)

OREKA OIN BAKARREAN: ZUTIK ETA ESKU BAT AULKIAN BERMATUTA, ZANGO BAT JASO ETA 10 SEGUNDUTAN EUTSI. (10-20 BIDER).



GAUZA BERA EGIN BESTE ZANGOAREKIN.

SORBALDAK, BIZKARRA ETA BESOAK: HATZAK GURUTZATUTA ESKU-AHURRAK BURU GAINETIK BIRATU, BESOAK TENKATUZ ETA LUZATUZ. (10-15 SEGUNDU.)



OREKARI EUTSIZ IBILI: LERRO ZUZENEAN IBILI BESOAK GURUTZEAN, IKUSMENA AURREAN FINKATUTA, ZANGO SEGUNDU BATEAN JASOTA MANTENDU. 20 URRATS EGIN ZANGO BAKOITZAREKIN.



PILATES ZUBIA: AHOZ GORA ETZANDA BESOAK GORPUTZEAN ZEHAR LUZATUTA, ALDAKA JASO ETA HORRELA MANTENDU 1-2 SEGUNDUTAN. (ERREPIKATU 10-15 BIDER.)



SUPERMAN: LAU HANKETAN IPINITA, BESO BAT ETA KONTRAKO ZANGO LUZATU, BESTEAK TXANDAKATUZ. LUZAKETA 2 SEGUNDUTAN MANTENDU. (ERREPIKATU 10 BIDER.)



ZENBAIT AHOLKU ETA GOMENDIO

- **MIN EZAREN ARAUA:** ARIKETA EGITEAN ARTIKULAZIOETAKO EDOTA GI-HARRETAKO MINA, ZAILTASUNIK ARNAS EGITEAN, ZORABIORIK, TAKIKARDIARIK, ETAB. SENTITZEN BADUZU, ETEN ARIKETA BEREHALA.
- **EREMU EGOKIA** ERABILI, OZTOPORIK GABEA. ZENBAIT ARIKETA EGITEKO AULKIAK EDO SEGURTASUNA EMAN AHAL DIZUTEN BESTELAKO ELEMENTU BATZUK ERABILI AHAL DITZAKEZU.
- EGI AZTATU JANTZITA DITUZUN **OINETAKOAK** EROSOAK DIRELA, EZ IRRIS-TATZEKO ZOLA LAUAK DITUZTELA ETA ORPOAN SUSTENGU ONA DUTELA.
- **ARNASTU OHI BEZALA**, EZ EUTSI ARNASKETARI.
- **JO MEDIKUARENGANA** ARIKETAREN BAT EGIN ALA EZ ZALANTZARIK BADUZU.