
	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 1. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>



## AKTIBAZIOA


ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
Foam Roller	Foam Roller-arekin gorputz guztian zehar muskuloetan pasatuz	
Katua	Lau hanketan gaudela, bizkaraldea gora eta beraka eraman gorputza aktibatuz	
Beso-hanka txandakatu	Lau hanketan, beso bat eta kontrako hanka luzatuz. Lehenengo bat eta gero bestearekin txandakatuz	

	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 1. saioa <b>MAILA</b> ERRAZA	<b>2025-2026</b>


## LAN BLOKEAK


### OIN-ORKATILAK

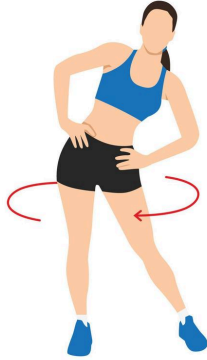
ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
Orkatilaren kotak	Zutik gaudela, hanka puntetan jarri eta poliki poliki jeitsi	
Hanka puntetan ibili	Hanka puntetan ibili 15 pauso inguru egin arte	
Hanka orpotan ibili	Hanka orpotan ibili 15 pauso inguru egin arte	

	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 1. saioa <b>MAILA</b> ERRAZA	<b>2025-2026</b>

## ALDAKA LANA


ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
Ipurmasailaren zubia	Lurrera etzanda, belaunak tolestuta eta oinak lurrean. Altxa aldaka, sorbaldetatik belaunetara lerro zuzena osatuz, gero jaitsi poliki.	
Oin alboarekin altxatzea	Eserita edo horma edo aulki batekin oreka hartuta, altxa oin bat albo batera eta itzuli erdigunera.	

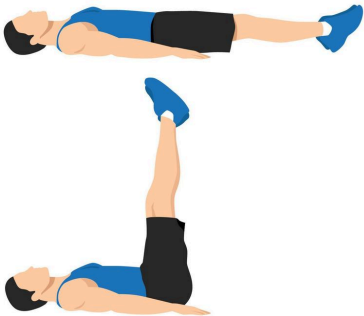
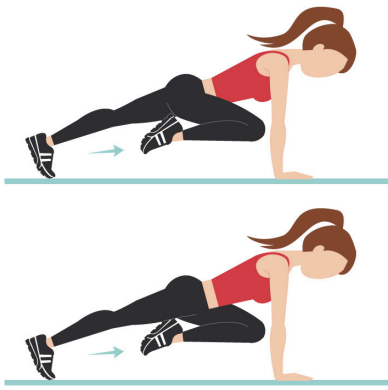
	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 1. saioa <b>MAILA</b> ERRAZA	<b>2025-2026</b>

<b>Aldakaren zirkuluak</b>	Oinekin sorbaldaren zabalera, eskuekin aldakan. Egin zirkuluak aldakarekin eskuineko eta ezkerreko aldetik.	
----------------------------	---	--

## CORE-KO LANA


ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
<b>Dead Bug</b>	Lurrera etzanda, belauak tolestuta eta oinak altxatuta. Eskuak aurrera, gero kontrako beso eta hanka luzatu poliki, berriro itzuli.	

	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 1. saioa <b>MAILA</b> ERRAZA	<b>2025-2026</b>

<p>Hankak altxatu etzanda</p>	<p>Lurrera etzanda, hankak zuzenean. Hankak lurretik 90° angelua osatuz altxa eta poliki jaitsi.</p>	
<p>Plantxa belaunak bularraraino eramaten</p>	<p>Plank posizioan, belaun bat bularraraino eraman eta itzuli hasierara, oinak aldakatu.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>FIT</b></p>

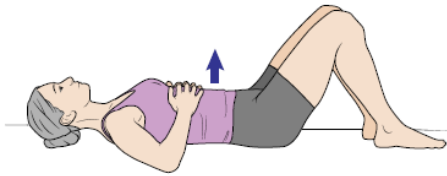
**SORBALDETA KO LANA**


ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
---------	--------------	--------


	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 1. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>

Besoak ireki	Goma bat helduz, besoak aurrean ditugula besoak ireki eta itxi tentsioa bermatuz	
Besoak altxatu	Goma bat zapalduz bi besoekin goraka igoz	
Besoak goraka gomekin	Goma bat eskuartean jarri eta tentsioa dugula, besoak gora eta behera eramanez	

## LASAITZEA

ARIKETA	DESKRIBAPENA	IRUDIA
Arnasa	Etzanda gaudela sudurretik arnasa hartu eta bota, lasai lasai gaudela	

	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 1. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>

Irudikapen eta lasaitasuna	Etzanda, lasai lasai arnastuz eta erlxatuta gaudela, toki lasai batean gaudela irudikatu (hondartzan, mendian...)	
----------------------------	---	--

