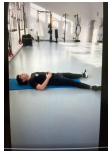
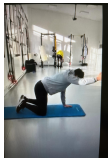
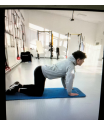


	INDARRA MAILA ALTUA, +65	
	GAIA: Indarra	2025-2026

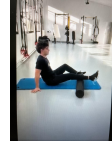
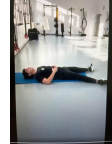
AKTIBAZIO+CORE SAIO FITXA

	ARIKETA	AZALPENA	BIDEOA	S.	R.	DEN BOR A
ARNASKETA	1-Buruz gora arnastu	Lurrean etzanda gaudela, eskuak sabel aldean jarri eta sudurretik arnasa hartu eta ahotik bota poliki poliki.		1	12	5 min utu
	2-Kaballeroan arnastuz	Kaballero posizioan gaudela, beso bat ireki eta itxi harnasten dugun bitartean		1	12	
	3-Bir Dog besoekin	Lau hanketan gaudela, besoak goraka eraman banaka eta txandakatuz. Bitartean, arnasketa on bat mantentzen gaudela		1	12	
LIBERAZIO MIOFASZIALA	1-Bikiak	Rolerra bikietatik pasa.		1	12	3 min utu
	2-Iskioak	Rolerra iskioetatik pasa.		1	12	
	3-Aduktoreak	Rolerra aduktoretik pasa.		1	12	
	4-Kuadrizeps	Rolerra kuadrizepetatik pasa.		1	12	
	5-Gluteo	Rolerra gluteotik pasa.		1	12	
	6-Lumbarra	Rolerra lumbarretatik pasa.		1	12	

	INDARRA MAILA ALTUA, +65			
	GAIA: Indarra		2025-2026	

	7-Bizar erdialdea	Rolerra bikietaitik pasa.		1	12	
	8-Dortsalak	Rolerra bikietaitik pasa.		1	12	
	9-Trapezioak	Rolerra bikietaitik pasa.		1	12	
MUGIKORTAS UN ARIKETAK	1-Katu txakurra.	Lau hanketan, bizkarra biribildu eta gero beherantz askatu.		2	12	5 min utu
	2-Belauna bularrera.	Etzanda, belaun bat bularrerraino eraman, 2-3 segundo eutsi eta askatu.		2	12	
	3-Besoen altxatze lasaia.	Besoak poliki gora eta behera altxatu.		2	12	
Aktibazioa	1-Plantxa belaunekin	Plantxa posizioan belaunekin		2	30"	2 min
	2-Bird dog	Lau hanketan, beso bat eta kontrako hanka luzatuz. Lehenengo bat eta gero bestearekin txandakatuz		2	12	
Indarra SEKUENTZIA						
Indarra B1	Eserita-zutik altxatze indartsua	Aulkitik indarrez altxatu eta berriro eseriko, posible bada pisu arin bat eskuetan erabiliz.		2	10	
	Step-up altuagoak	Plataforma sendo batean, oin bat igo eta berriro jaitsi, kontrol handiz. Eskuekin pisu arin bat erabil daiteke.		2	12	

	INDARRA MAILA ALTUA, +65	
	GAIA: Indarra	2025-2026

	Superman lurrean	Lurrean aurrean etzanda, besoak eta hankak aldi berean altxatu, mantendu 3-5 segundo.		2	12	
Indarra B2	Bent-over row arinarekin	Zutik, belaunak apur bat tolestu, besoak aurrera luzatu, eta gomazko banda edo pisu arinarekin besoak altxatu atzera.		2	6	
	Side plank aldaketekin	Alboko plank posizioan jarri, hanka goikoan altxatu eta jaitsi pixkanaka.		2	12	
	Hanka flexio eta luzaketa esku laguntzarekin	Zutik, hanka bat aurrera jarri eta belauna tolestu, gero luzatu; aldatuz beste hankarekin. Eskua euskarria egiteko erabil daiteke.		2	2	
LASAITZEA	1-Foam roller lasaia	Mindutako lekuetan masaje txiki bat egin rollerarekin.		1	12	
	2-Arnasketa etzanda	Arnasketa lasaia egin etzanda.		1		

