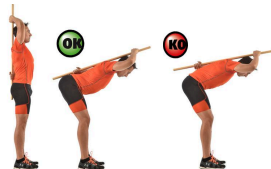


	HELDUAK (COREA ARIKETAK)	
	GAIA: CORE MAILA ALTUA	2025-2026

ARIKETAK	AZALPENA	S.	R.	DENBORA
MUGIKORTASUNA				
90-90 zinta txikiekin hanketan	Jasarrita beso gabe, bi hankak alde batera eta ondoren bestera mugitu behar dugu, alde batera goazenean belauniko jarriz.	1	8	
Perro gato	Lau hanketan jarri, eta arnasa hartzen dugun bakoitzean bizkar hezur guztia eta pelbia atzera bota eta botatzerakoan berdina baina barrura sartuz. Zailtasuna sartzeko bizkarretik pasatu goma eskuekin hobatuz.	1	8	
	Hankak apurbat flexionatuz bizkarreko hiru puntuak ukitu behar ditu makilak bizkarra flexionatzerako momentuan.	1	8	
Torazaren zabalera	Belauniko jarriz eta beso bat apollatuz eta bestea buruan jarriz ukalondoa igo eta lurra ukitu.	1	8	
CORE-a				
Hankak ukitu	Bera begira eskuekin diagonaleko hanka ukitu eta lekura bueltatu.	2	8	

	HELDUAK (COREA ARIKETAK)	
	GAIA: CORE MAILA ALTUA	2025-2026

Baloi medizinalarekin biraketak	Baloki medizinal bat hartu belauniko zaudela buru goian eta alde batera eta bestera birak egin gorputza desestabilizatuz.	2	30s	
Esku batetik bestera	Baloi medizinal txiki bat esku batetik bestera pasatu.	2	8	
Jaurtitzearen mekanika	Baloi medizinal bat bi eskuekin hartuz alde batera botatzeko gestoaren mekanika landu	2	8	

LASAITASUNAREN JAITSIERA

Etzanda jarrita eskuekin abdominala erlajatuta daukagula suabe kolpatu masaje baten moduan hiru bat minutuz.

