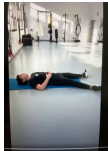


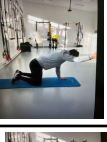
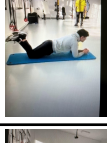
|                                                                                   |                                    |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|
|  | indarra maila baxua, +65 adinekoak |           |
|                                                                                   |                                    | 2025-2026 |

**AKTIBAZIO+CORE SAIO FITXA:**

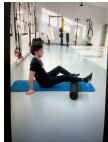
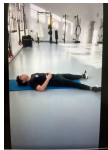
|                       | ARIKETA                | AZALPENA                                                                                                          | BIDEOA                                                                                | S. | R. | DENBORA      |
|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------|
| ARNASKETA             | 1-Buruz gora arnastu   | Lurrean etzanda gaudela, eskuak sabel aldean jarri eta sudurretik arnasa hartu eta ahotik bota poliki poliki.     |    | 1  | 12 | 5 minutu 9 u |
|                       | 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 bikietaitik pasa.                                                                                         |   | 1  | 12 | 3 minutu     |
|                       | 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 |              |
|                       | 7-Bizar erdialdea      | Rolerra bikietaitik pasa.                                                                                         |  | 1  | 12 |              |

3 minutu

|                                                                                   |                                    |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|
|  | indarra maila baxua, +65 adinekoak |           |
|                                                                                   |                                    | 2025-2026 |

|                           |                               |                                                                                                                              |                                                                                       |   |     |          |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|----------|
|                           | 8-Dortsalak                   | Rolerra bikietaitik pasa.                                                                                                    |    | 1 | 12  |          |
|                           | 9-Trapezioak                  | Rolerra bikietaitik pasa.                                                                                                    |    | 1 | 12  |          |
| MUGIKORTAS<br>UN ARIKETAK | 1-Katu txakurra.              | Lau hanketan, bizkarra biribildu eta gero beherantz askatu.                                                                  |    | 2 | 12  | 5 minutu |
|                           | 2-Belauna bularrera.          | Etzanda, belaun bat bularreraino 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                | 1. Aulkian eseri eta altxatu  | Aulkitik poliki altxatu eta berriro eseri, bizkarra zuzen mantenduz.                                                         |  | 2 | 12  |          |
|                           | 2. Hormaren aurkako bultzadak | Hormaren aurrean jarri, eskuak horman jarri eta besoak tolestuz gorputza hurbildu; gero, bultza berriro hasierako posiziora. |  | 2 | 12  |          |

|                                                                                   |                                    |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|
|  | indarra maila baxua, +65 adinekoak |           |
|                                                                                   |                                    | 2025-2026 |

|            |                                                |                                                                                      |                                                                                       |   |    |
|------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| Indarra B2 | 3. Orpoen igoerak                              | Zutik, aulki bati helduta, orpoak igo eta jaitsi modu kontrolatuan.                  |    | 2 | 12 |
|            | 1. Arrauna goma elastikoarekin edo toallarekin | Eserita edo zutik, gomatik edo toallatik tira gorputzera, sorbaldak atzera eramanez. |   | 2 | 12 |
|            | 2. Besoen altxaldi aurrekoak                   | Besoak aurretik altxatu sorbalden altuera eta poliki jaitsi.                         |  | 2 | 12 |
|            | 3. Tokian bertan ibiltzea                      | Tokian ibili, belaunak pixka bat altxatuz eta oreka mantenduz.                       |  | 2 | 12 |
| LASAITZEA  | 1-Foam roller lasaia                           | Mindutako lekuetan masaje txiki bat egin rollerarekin.                               |  | 1 | 12 |
|            | 2-Arnasketa etzanda                            | Arnasketa lasaia egin etzanda.                                                       |  | 1 |    |

|                                                                                   |                                    |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|
|  | indarra maila baxua, +65 adinekoak |           |
|                                                                                   |                                    | 2025-2026 |

