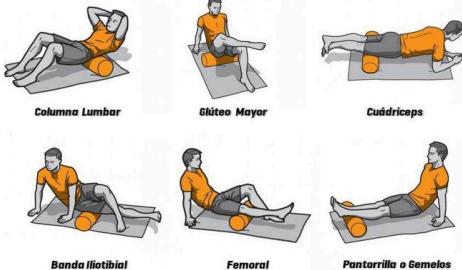

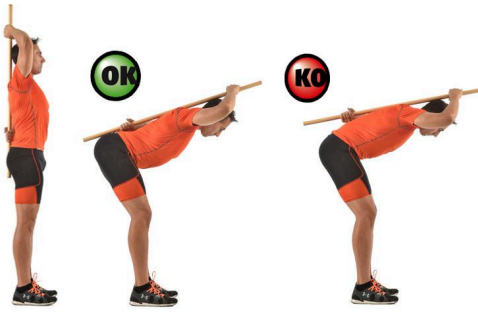


	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 2. saioa <b>MAILA</b> ERRAZA	<b>2025-2026</b>


**ERREPIKAPENAK: 12**  
**SERIEAK: 3**

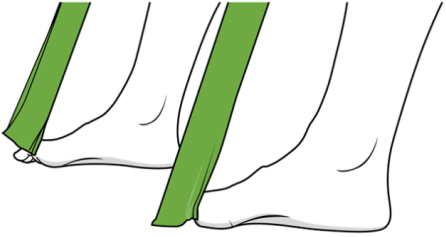
IZENA:	DESKRIBAPENA	ARGAZKIA/BIDEOA
<b>AKTIBAZIOA: 10-15minutu</b>		
ROLLER ARIKETAK	Mukulo bakoitza 20 segundu masajeatu molestia apur bat sentituz	<p style="text-align: center;"><b>Ejercicios con Foam Roller o Rodillo de Espuma</b></p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">Fuente: BuenaForma.es</p>
	Bizkarra zuzen mantenduz eta belauniko ipurdia igo eta jaitsi	 <p style="text-align: right; font-size: small;">www.prowellness.es</p>
	Hankak apur bat flexionatuz bizkarreko hiru puntuak ukitu behar ditu makilak bizkarra flexionatzerako momentuan	


	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 2. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>

	<p>Besoak luzatuta mantenduz makina hanken azpitik pasatzea</p>	
--	---	--

**LAN BLOKEA: 30 minutu**  
**OIN-ORKATILAREN LANA:**

	<p>Hanken artean pilota bat estutuz eta puntilletan jarri</p>	
--	---	---


	<p>Goma bat jarriz hatz potoloan eta eskuekin helduz gomarekin indarra egin behera</p>	
--	--	--


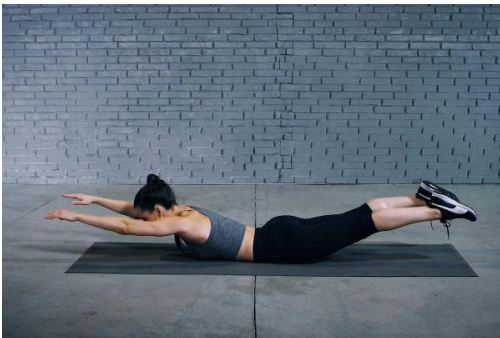

	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 2. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>


	-Toalla bat edo goma bateri pultza egin	
--	---	--


**ALDAKA LANA:**

<b>MONSTER WALK</b>	Goma jarri hanketan eta alde batera pausoak egin	
<b>IPURMASAILAREN ALTXATZEA</b>	Gerra igo eta bertan mantendu pare bat segundu eta ondoren jaitsi	

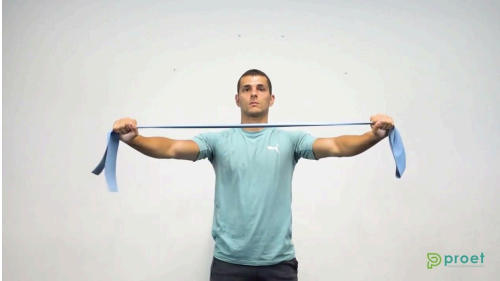
	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 2. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>


<b>SENTADILLA BULGARA</b>	Pausu bateko distantzia jarriz, beste hanka aulkian jarri eta hanka flexionatu	
<b>CORE LANA:</b>		
<b>SUPERMAN</b>	Besoak eta hankak altxatu bi segunduz denbora osoan luze mantenduz	
<b>BESOAK SORBALDARA</b>	Plantxa baten mantenduz besoak sorbaldara eraman mugimendua kontrolatuz	

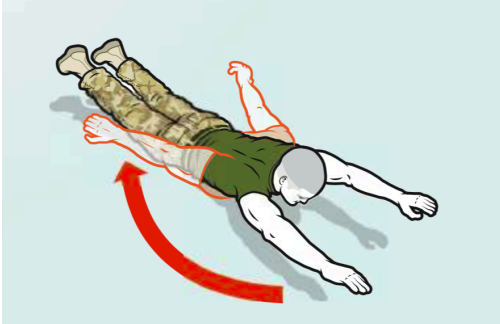
	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 2. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>

<b>PLANTXA BESOA ALTXATUZ</b>	Plantxa batean mantenduz belauniko, eskumako besoa eta ezkerreko hanka altxatu eta ondoren bestea	
-----------------------------------	---	--

**SORBALDAKO LANA:**


	Goma tentsioan mantenduz besoak zabaldu eta itxi	
--	--	---

	Belauniko gomako alde bat esku batean jarriz eta bestean beste alde eskuak bateratu eta luzatu denbora osoan besoak luzatuta mantenduz	
--	--	--

	Etzanda besoak altxatuz aurrera eta atzera egin besoak luzatuta mantenduz	
--	---	--

**LASAITZEA 10 minutu**

Sabaleko arnasketa	10 arnasketa kontzientea sabela	
--------------------	---------------------------------	--

	<b>NERABEAK INDARRA</b>	
	<b>GAIA:</b> 2. saioa MAILA ERRAZA	<b>2025-2026</b>

	puztuz	
Diafrakma ukitu	Etzanda jarri eta diafrakma masajeatu	

