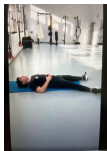


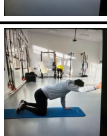
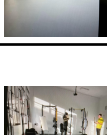
	mugikortasuna maila baxua, +65 adinekoak	
		2025-2026

MUGIKORTASUN SAIO FITXA:

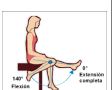
	ARIKETA	AZALPENA	BIDEOA	S.	R.	DENBORA
ARNASKETA	1-Buruz gora arnastu	Lurrean etzanda gaudela, eskuak sabel aldean jarri eta sudurretik arnasa hartu eta ahotik bota poliki poliki.		1	12	5 minutu
	2-Kaballeroan arnastuz	Kaballero posizioan gaudela, beso bat ireki eta itxi harnasten dugun bitartean		1	12	
	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 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	

3 minutu

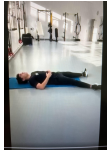
	mugikortasuna maila baxua, +65 adinekoak	
		2025-2026

	6-Lumbarra	Rolerra lumbarretatik pasa.		1	12	
	7-Bizar erdialdea	Rolerra bikietaitik pasa.		1	12	
	8-Dorsalak	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 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	

	mugikortasuna maila baxua, +65 adinekoak	
		2025-2026

Mugikortasuna B1	Lepoko zirkuluak	-Zutik edo eserita, mugimendu geldoak -5 zirkulu alde bakoitzean -Arnasa sakon hartu, indartu gabe		2	12
	Sorbalden mugikortasuna (besoen zirkuluak)	-Besoak luzatuta -10 zirkulu aurrerantz + 10 atzerantz -Txikiak eta kontrolatuak		2	12
	Katua-behia (bizkarrezurra)	-Lau hankatan -8-10 errepikapen -Bizkarrezurra arnasketarekin mugituz		2	12
Mugikortasuna	Aldaken kulunka	-Zutik, eskuak gerrian -8 zirkulu alde bakoitzean -Mugimendu zabal eta geldoa		2	12
	Belaunen flexioa eta luzapena	-Zutik, jaitsiera laburra -10 errepikapen -Pisurik gabe, erritmo erosoan		2	12

	mugikortasuna maila baxua, +65 adinekoak	
		2025-2026

	Orkatilen mugikortasuna	-Zutik edo eserita -10 zirkulu orkatila bakoitzean -Norabidea aldatu		2	12	
LASAITZEA	1-Foam roller lasaia	Mindutako lekuetan masaje txiki bat egin rollerarekin.		1	12	
	2-Arnasketa etzanda	Arnasketa lasaia egin etzanda.		1		

