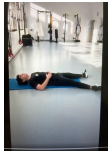
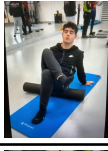
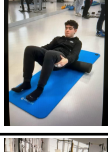


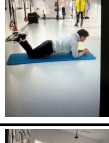
	Kordinazioa maila baxua, +65	
		2025-2026

AKTIBAZIO+CORE SAIO FITXA:

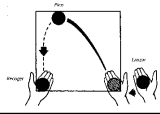
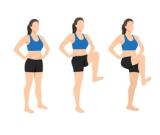
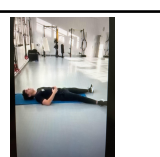
	ARIKETA	AZALPENA	BIDEOA	S.	R.	DENB ORA
ARNASKETA	1-Buruz gora arnastu	Lurrean etzanda gaudela, eskuak sabel aldean jarri eta sudurretik arnasa hartu eta ahotik bota poliki poliki.		1	12	5 minut u
	2-Kaballeroan arnastuz	Kaballero posizioan gaudela, beso bat ireki eta itxi harnasten dugun bitartean		1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

u

	Kordinazioa maila baxua, +65			
				2025-2026

	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 minut u
	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	
CORE 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	
KORDINAZIO SEKUENTZIA						
koordinazio B1	Eskua eta oina berdin jarri	Besoak aurrera luzatu, oinak berdin jarrita. Eskuak gora eta behera mugitu, oinak aldi berean altxatuz.		2	12	
	Zutik oinez eta besoak mugitu	Leku berean zutik, oinak aldi berean altxatuz.		2	12	

	Kordinazioa maila baxua, +65	
		2025-2026

		Besoak goitik behera mugitu oinak altxatzen dituzun bitartean.			
	Eskuak eta oinak txaloarekin	Zutik, eskuak elkartu oinekin txalo eginez Erritmo lasaian.		2	12
koordinazioa B2	Oreka oin bakarrean	Esku bat horman laguntzarako, bestea aurrean. Oinak txandaka altxatu 3-5 segundoz.		2	12
	Pilota pasa eskutik	Oinak zabal, besoak aurrean. Burdin kuxin edo pilota arina eskutik eskura pasatu alde batetik bestera.		2	12
	Erritmoa jarraituz txandakatzea	Musika edo erritmo polita entzun, oinak poliki-polite altxatu eta jaitsi. Eskuak mugitu erritmoan, koordinazioa sustatzeko.		2	12
LASAITZEA	1-Foam roller lasaia	Mindutako lekuetan masaje txiki bat egin rollerarekin.		1	12
	2-Arnasketa etzanda	Arnasketa lasaia egin etzanda.		1	

	Kordinazioa maila baxua, +65	
		2025-2026

