



Luzatze **ariketak**

## Aurkibidea >

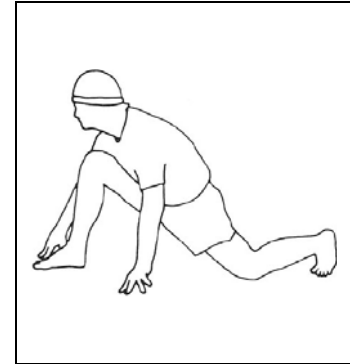
|  |   |
|--|---|
| <b>Sarrera</b>   | X |
| <b>Luzatu?</b>   | X |
| <b>Ariketak gorputz-atalka: lepoa / sorbaldak / besoak</b>   | X |
| <b>Ariketak gorputz-atalka: hankak / iztaiak / aldakak</b>   | X |
| <b>Ariketak gorputz-atalka: bizkarra / sorbaldak / lepoa</b> | X |
| <b>Ariketak gorputz-atalka: eskuak / besoak / sorbaldak</b>  | X |
| <b>Abdominalen taula</b>                                     | X |
| <b>Oinarrizko hiztegia</b>                                   | X |

## Sarrera

Esku artean duzun liburuxka hau...

## Luzatu?

Luzatze-arietak funtsezkoak dira gorputz- eta kirol-hezkuntzan, baina ez pentsa luzatze-arietak kirolariek bakarrik egin behar dituztenik! Izan ere, egungo bizimoduak 'gelditasuna' bultzatzen du hein handi batean (ibili beharrean, autoz joaten gara, eskailerak igo beharrean, igogailua erabiltzen dugu, denbora luzea ematen dugu jesarrita...) eta, horregatik, gutako edozeinek egin ditzake luzatze-arietak (izatez, nagiak ateratzea tentsioa askatu eta gorputzeko muskuluak lasaitzeko modu bat besterik ez da) , adina eta gorputz-sasoia gorabehera. Kontuan izan, gainera, luzatze-arietek onura ugari ekartzen dizkigutela:



- Luzatze-arieteki esker, zure burua eta gorputza lasaituko dira, gorputza sasoian izango duzu eta, gainera, eguneroko bizimoduan sarritan gertatzen diren lesioak saihestuko dituzu, hala nola, zaintiratuak, bihurrituak, artikulazioetako mina...
- Luzatzeak gorputz-atalen arteko mugimenduen koordinazioa hobetzen du
- Kirol-jarduera errazten du, batik bat, korrika egitea, bizikletan ibiltzea edo igeri egitea, muskuluak horretarako prestatzen dituelako.
- Odol-zirkulazioa eta zelulen oxigenazioa ahalbidetzen ditu.
- 'Gogoz' sentituko duzu zure burua.

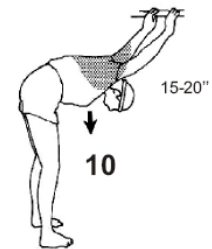
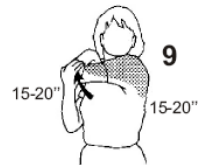
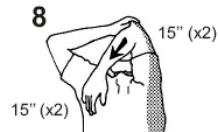
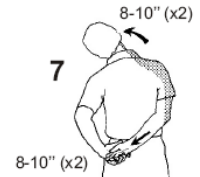
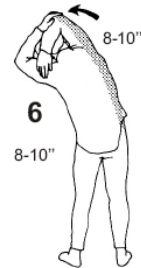
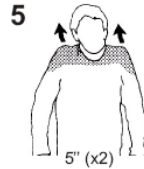
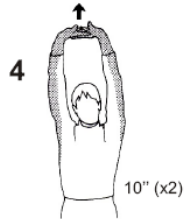
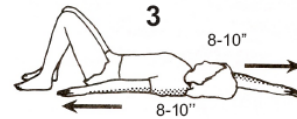
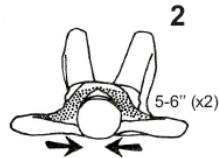
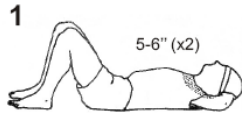
Gorputza luzatzea erraza den arren, luzatze-ariketak zuzen eta egoki egin behar dira, kalterik ez hartzeko. Hala, berotzen hasten zarenean, luzatze-ariketa errazak egin behar dira, 10-30 segundoko tartean, muskuluen tentsioari eroso eutsita. Gero, beste 10-30 segundoz, ariketa trinkoagoak egin ditzakezu, betiere muskuluen tentsioa gehiegi behartu barik.

Luzatze-ariketak egiten dituzun bitartean, arnasaldiak geldoa, erritmikoa eta patxadatsua izan behar du. Ez egizu eten arnasa gorputza luzatzeko. Bestetik, luzatze-egoeran egonda arnasa hartu ezinik bazabiltza, lasaitu gorputza eta luzatu apurka-apurka, arnasa behar den moduan har dezakezun egoerari helduta.

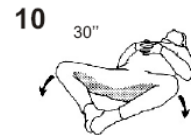
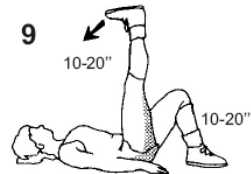
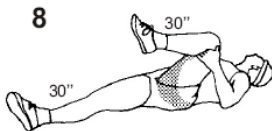
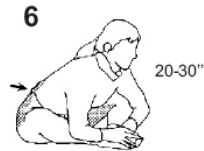
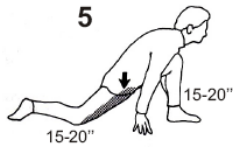
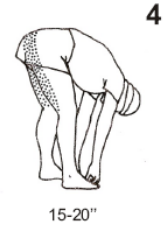
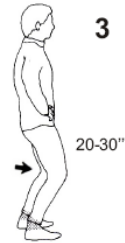
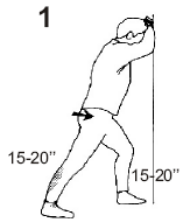
Nahi baduzu, luzatze-ariketa bakoitzaren iraupena zenbatu dezakezu buruz. Geroago, luzatzeen iraupenaz jabetuko zara segundoak zenbatzen ibili beharrik gabe.

Gorputza ohituraz luzatuz gero, egoneko egoerei ihes egin eta gorputza 'mugitzeaz' gozatuko duzu. Nolanahi ere, gogoan izan gutako bakoitza bakarra dela, nork bere indarra, malgutasuna eta izaera dauzkala. Baina zure gorputzaren alderdi eta haren beharrizanei buruz ikasten baduzu, sasoiaren egongo zara bitzita osoan.

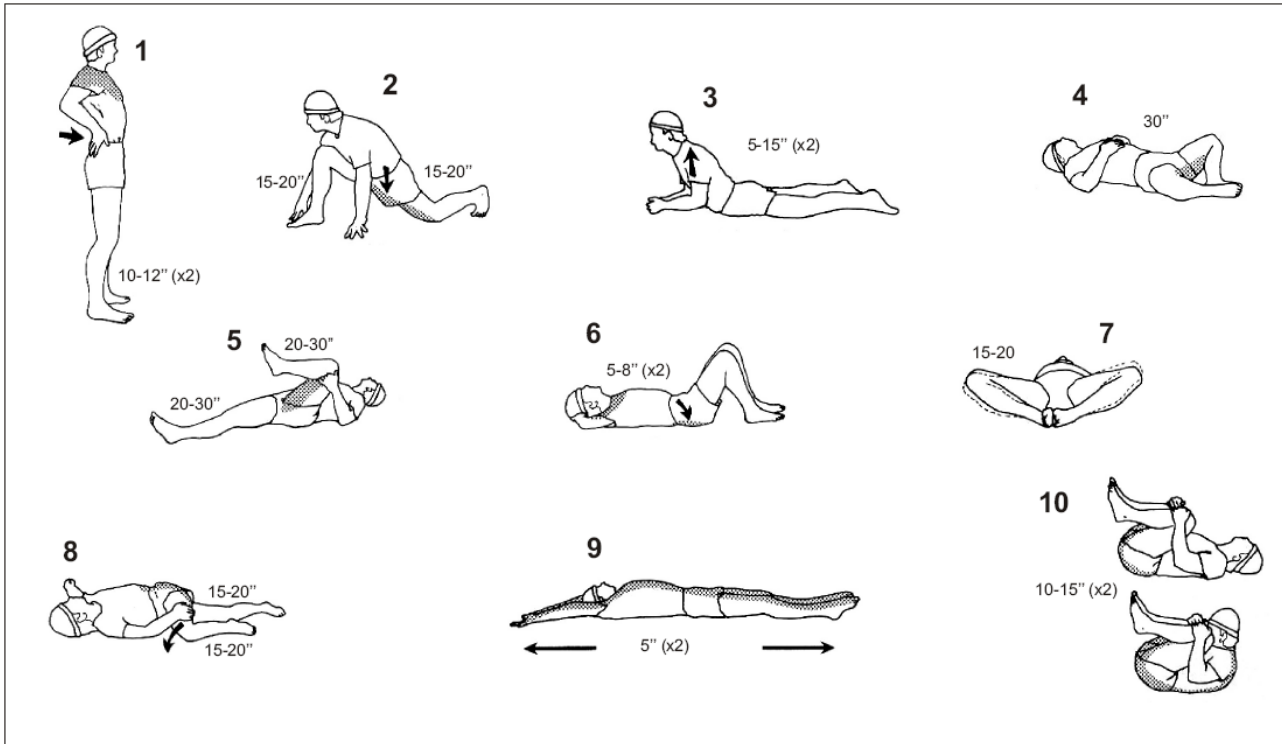
## Ariketak gorputz-atalka: lepoa / sorbaldak / besoak



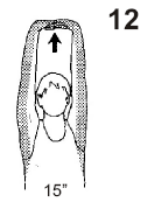
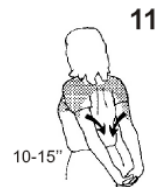
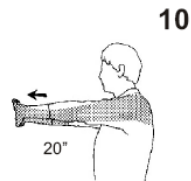
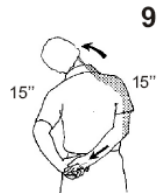
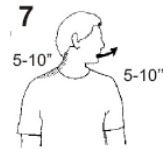
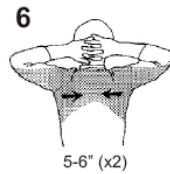
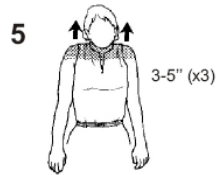
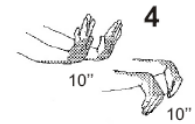
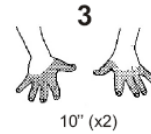
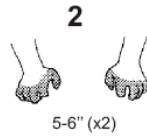
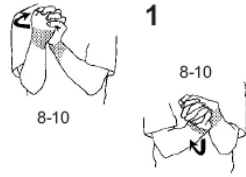
## Ariketak gorputz-atalka: hankak / iztaiak / aldakak



## Ariketak gorputz-atalka: bizkarra / sorbaldak / lepoa







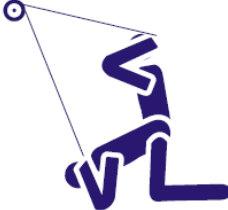







## Ariketak gorputz-atalka: eskuak / besoak / sorbaldak





## Abdominalen taula

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  <p>1</p> <p>Jesarlekuan gorputz-enborra altxatu</p> |  <p>2</p> <p>Erromatar aulkian gorputz enborra altxatu</p> |  <p>3</p> <p>Abdominalak uzurtu, "crunch-ak"</p>      |  <p>4</p> <p>Jesarlekuan zangoak altxatu</p>            |
|  <p>5</p> <p>Igel-ostikoak jo horma-barran</p>       |  <p>6</p> <p>Soina airean esekita zangoak altxatu</p>      |  <p>7</p> <p>Txirikarekin uzurtzeak egin</p>          |  <p>8</p> <p>Jesarlekuan jesarrita igel-ostikoak jo</p> |
|  <p>9</p> <p>Lurrean etzanda zangoak altxatu</p>     |  <p>10</p> <p>Makilekin gerri-bihurtzeak egin</p>          |  <p>11</p> <p>Soina airean esekita belauak altxatu</p> |  <p>12</p> <p>Esku-pisuekin aldemenetara makurtu</p>    |

## Oinarrizko hiztegia

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Ariketa aerobikoa</b>   | Oxigenoz egiten dena.  |
| <b>Ariketa anaerobikoa</b> | Oxigeno barik egiten dena.   |
| <b>Arintasuna</b>          | Gorputzaren ahalmena jarrera eta norabidea abiadura egokiz aldatzeko. Horretarako, hainbat gaitasun (koordinazioa, abiadura, indarra eta malgutasuna) modu harmoniatsuan konbinatzen dira. |
| <b>Arranpa</b>             | Muskuluaren uzkurdura ez-borondatezkoa eta mingarria.  |
| <b>Uzkurdura</b>           | Muskulu baten ertzak edo muturrak laburtzearen ondorioa, estimulu egoki batek sortutakoa.  |
| <b>Kirola</b>              | Jolas-ildoko jarduera fisikoa, oro har, lehiaketa-modukoa  |
| <b>Kontraktura</b>         | Muskuluaren gogortze iraunkorra, oro har, nekeak edo askatu gabeko tentsioak eraginda.   |
| <b>Urradura/Urratua</b>    | Muskulu-haustura   |
| <b>Luzatzea</b>            | Gorputz-ariketa errazak egiten aritzea   |
| <b>Nekea</b>               | Ahalegin fisiko gogotsuaren ondoko egoera  |
| <b>Malgutasuna</b>         | Gorputz-artikulazioak edo giltzadurak minik nahiz deserosotasunik sentitu gabe mugimendu-zabaltasunik handiengan mugitzeko gaitasuna.  |
| <b>Muskulu-tonua</b>       | Muskuluen uzkurdura pasibo eta etengabea, tentsioari eusteko.  |
| <b>Pultsua</b>             | Taupada, bihotzak ponpatzen duen odolaren zirkulazioaren eraginez sortutakoa.  |

# Zirt edo zart, ħirolean euskaraz ansart



Bizkaiko Euskara Zerbitzuen Bilgunea

