



# BULEGOETARAKO LUZATZE-ARIKETAK

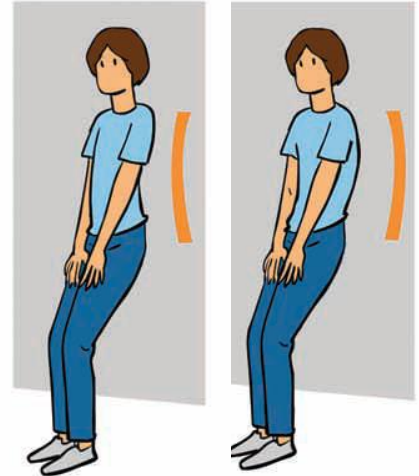
## ESKUMUTUR ETA BESAURREA

Igo bi besoak aurrekaldera. Eskuak itxita, saiatu besaurreak luzatzen. Zabaldu hatz lodia eskuko palmondoaren muskulua erlaxatzeko. Eskuak gurutzaturik, bultzatu aurrera besoak.



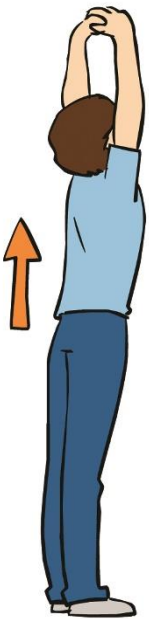
## PELBISA

Jarri bizkarra horman itsatsita. Bizkar behekaldean hormarekiko sor daitekeen "hutsune" hori saihesteko, saiatu gorputza ahalik eta egokien eta gertuenen jartzen atzeko plataformarekiko. Ondoren, makurtu arku-posizioan aurrekaldera bizkarraren behekaldeak horma ukitzeari utzi arte.



## IZTER-ATZEKALDEA

Bi eskuak gurutzatuta, egin indarra gora besoak luza daitezen. Mantendu posizio hau gutxi-gorabehera 15 segunduz.



## BIKIAK

Jar ezazu hanka bat bestearen atzekaldean, begiratu aurrera eta mantendu bizkarra zuzen. Ondoren, okertu ezazu aurrean duzun belauna luzapen-sentsazioa sentitu arte atzean kokaturiko hankan. Luzatu nahi den hanka atzekaldean belauna luzaturik duguna da.



## BIZKARREZURRA

Zutik eta aulki baten laguntzaz, bertan eskua jarririk, igo eta eraman ezazu hanka gorputzaren atzekaldera alde berdineko eskuarekin ertsiz oina. Luzapena igotako izterraren aurreko aldean sentitu behar da. Errepika ezazu ariketa bera beste hankarekin ere.



### LUZAKETAK GAUZATZEKO GOMENDIOAK

- ✓ Zehaztu ezazu hasierako posizio bat.
- ✓ Gauzatu luzaketa pixkanaka giharrek tira egiten dizuteneko sentazioa sentitu arte.
- ✓ Mantendu ezazu luzaketa 5 segunduz (beste iraupen bat adierazten ez den kasuetan izan ezik).
- ✓ Hauek amaitzean, itzuli pixkanaka hasierako posiziora.
- ✓ Deskantsatu 5-10 segunduz.