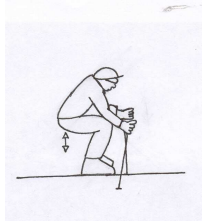


## BEROKETA

Eskiatzera goazenean, ezinbestekoa da beroketa on bat egitea. Kirol Zerbitzuak, era erraz batean egiteko pausu batzuk ematen dizkizu.

**Belaunen flexioak:** Hankak berotzen hasteko, belaunen flexio-extentsioa 10 bat aldiz errepikatu.

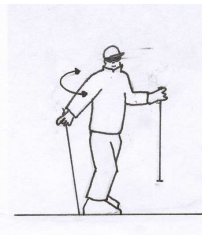


**Hanken aurre-atze balantzeoa:** Hanken giltzadura berotu eta luzatzeko, belaunak extentsioan aurrera eta atzera 10 aldiz mugitu.



**Hanken alborako balantzeoa:** Aurrekoaren berdina, baina albo batera eta bestera zabalduz.

**Gorputz errotazioa:** Hankak fijo mantenduz, gorputz enborraren errotazioa gerria albo batera eta bestera mugituaz.



**Besoekin zirkuloak:** Besoak alboetara zabadurik, hauekin 10 bat zirkulo aurreruntz eta atzeruntz egin.



**Lehengo jeitsierak suabe egin:** Gure giharrak guztiz prestatuta izateko, lehengo jeitsialdiak suabe eta pista errazetatik egin, gure abiadura eta pisten zailtasuna pixkanaka igoaz.