

INDAR ARIKETAK

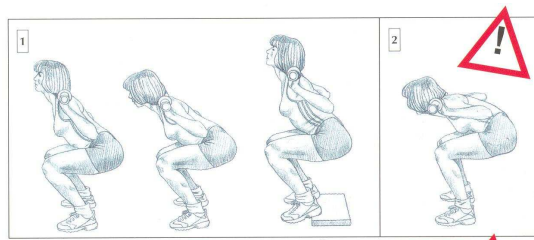
Eskiatzera goazenerako sasoi maila egokia lortzea nahi bada ariketa batzuk egitea gomendatzen ditugu. Gutxienez, eskiatzera joan baino lehenagoko hilabetean eta astero bi-hiru saio egin beharko lirateke prestakuntzaren emaitzak igarri nahi badira. Honako hauek dira gomendatzen ditugun ariketak eta komeni da saioro serie hau bizpahiru aldiz errepikatzea:

Batetik, ordu erdiko iraupena eta intentsitate baxua duen lan aerobiko orokor bat egitea gomendatzen da. Adibidez, bizikleta, igeri, korrika...

Bestetik, indar ariketa espezifikokoak egitea ere gomendatzen da, gehienbat hanken indarra lantzeko:

Hankak:

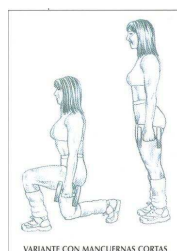
Bi hanken flexioak: Oinak aldaken alturera zabalik eta gorputza zuzen, belaunak flexionatu 90°ko angelua lortu arte. Ariketa 10 aldiz errepikatu.



Eserita mantendu: Bizkarra hormaren kontra eta belaunak 90° angeluko jarreran 30 segundutan mantendu.



Hankaren aurre-flexioa: Zutikako posiziotik hasita eta beti ere bizkarra zuzen edukita, pausu luze bat eman aurreratutako belauna gehienez 90°rarte flexionatuz. Hanka bakoitzarekin 6 errepikapen.



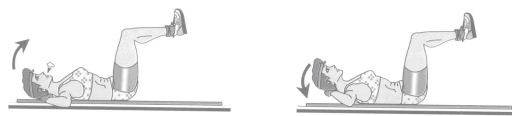
Hankaren albo-flexioa: Aurreko ariketaren berdina baina pausua aurrera egin beharrean alboetara. Alde bakoitzera 6 aldiz errepikatu.

Bizkarra zuzen eta hankak flexionatuta, *hamar salto bertikal egin*.

Berriro ere *saltoak* egin baina oraingoan aurrera begira kokatu eta ezker-eskuin saltoak. Guztira 20 salto.

Abdominalak:

Lurrean etzanda eta hankak tolestuta, burua altxatu gerrialdea lurretik mugitu gabe. Ahalegindu begirada beti goraka izaten. Guztira 15 errepikapen.



Aurreko ariketan bezala baina esku bat buru atzean jarrita eta bestea lurrean ipurdi ondoan. Lurrean dugun eskua oinerantz eraman eta esku bakoitzarekin 15 aldiz errepikatu.

Oinak lurrean jarrita eta ipurdia altxatuta jarrera mantendu. Posizio horretatik hanka bat zuzen igo plano bertikaleraino. Mugimendua 6 aldiz errepikatu hanka bakoitzarekin.



Besoak:

Lurrean buruz behera etzan eta belaunak lurrean jarrita, besoen flexio-extentsioa egin bizkarra zuzen mantenduz. 10 aldiz errepikatu.

