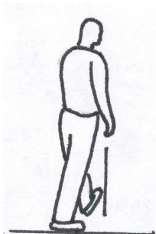
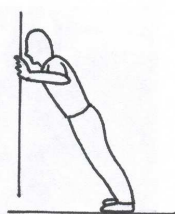


Edozein jarduera fisiko egin eta gero luzaketak egitea gomendatzen dugun bezala, eskiatu eta gero ere, gutxienez, ondorengo luzaketak egitea proposatzen dugu.

Bikiak: Bikiak luzatzeko bi aukera daude. Lehengoan, oinaren punta hormaren edo zutabe baten kontra jarri eta ipurdia hormara gerturatu. Jarrera hau 20 segunduz mantendu oin bakoitzarekin.



Beste aukera bat honako hau da: bi oinak hormatik 40 zentimetrora lurrean guztiz apoiatu. Gorputza homaruntz eraman eskuak bertan jarriz eta oinak mugitu barik. Jarrera hau ere 20 segunduz mantendu.



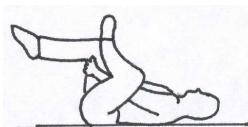
Isquioak: Horrela deitzen dira hankaren atzekaldean dauden giharrak, eta hauek luzatzeko, hanka bat aurreratu edo altuera batean jarri (hezi bat, ahulkia...). Eskuekin oina ikutzen saiatu eta jarrera hau hanka bakoitzarekin 20 segunduz mantendu.



Kuadrizeps: Gihar hauek, hankaren aurrekaldean daudenak dira eta eskiatzerakoan lan gogorra egiten dute. Hauek luzatzeko, oin bat ipurdira eraman (eskuekin, orma batean jarrita...), eta oina apur bat goraka bota. Jarrera hau ere oin bakoitzarekin 20 segunduz mantendu.



Gluteoak: Kuadrizpesekin batera lan egiten dute eta gutxitan luzatzen dira. Irudian agertzen den bezala, lurrean etzanda, oin bat beste belaunaren gainean jarri. Ondoren, oina lurrean apoiatuta hanka eskuekin hartu eta gorputza dagoen norabidean tiratu. Jarrera hau ere 20 segunduz mantendu oin bakoitzarekin.



Sorbaldak: Sorbalda luzatzeko horma batekiko alboz kokatu eta besoa extentsioan, sorbaldaren altuerara esku ahurra bertan apoiatu. Ondoren, gorputza beste aldera eraman besoa hormatik kendu gabe. Luzaketa hau ere 20 segunduz mantendu beso bakoitzarekin.

