

Beroketa/ calentamiento



Zirkuloak: 10 errep zentzu bakoitzeko eta beso bakoitzeko.
Zirkuloak egin atzera eta aurrera.

*Círculos: 10 rep. en cada sentido con cada brazo.
Hacer círculos hacia adelante y hacia atrás.*



Eskapularen mobilizazioa: 3s/3s x 10
Eskapulak banandu eta mantendu, juntatu eta mantendu.

*Movilizaciones escapulares: 3s/3s x 10
Separar escápulas y mantener, juntar y mantener.*



Pektorala+psoas luzaketa aktiboa: Beso bakoitza 3s mantendu x 10 alternatuz.
Hankaz aldatu ondoren.

*Estiramiento activo del pectoral y psoas: Mantener la posición 3s con cada brazo
x10. Luego cambiar de pierna.*

Indar ariketak / Ejercicios de fuerza

1



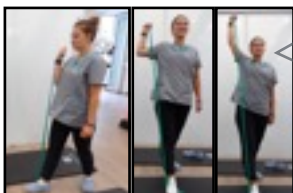
10errep./10rep
Eskapulak juntatu
Juntar escápulas

4



10errep./10rep
Ukondoa itxatxita
Codo pegado

2



10errep. bakoitzarekin /
10rep con cada
Biceps-Deltoides

5



10errep. bakoitzarekin /
10rep con cada
Ukondoa itxatxita. Barne errotatzaileak
Codo pegado. Rotadores internos

3



10errep.
bakoitzarekin /
10rep con cada
Triceps

6



10errep. bakoitzarekin /
10rep con cada
Ukondoa itxatxita. Kanpo
errotatzaileak
Codo pegado. Rotadores
externos

7



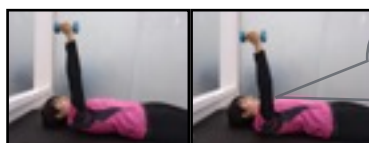
10errep. bakoitzarekin /
10rep con cada
Deltoides

8



10seg.
posizio bakoitza /
10seg con cada posición

9



Eskapula goratu 3s.
3s 10errep. bakoitza /
Elevar escapula 3s-3s
10rep. cada

10



Ukondoa
zuzen gorputza igo-
jeitsi 10errep. bakoitza / Con
codo estirado subir-bajar
cuerpo 10rep.cada

Luzaketak / Estiramientos

11



30s mantendu /
mantener 30s
Subescapular



Posizio bakoitza 30 segundo/ 1 minutu
artean mantendu behar da.

Mantener cada posición durante 30
segundos / 1 minuto.

