

Besoa · Sorbalda
Brazo · Hombro

Luzamenduak / Estiramientos

Balarrekoak
Eskuak bizarren atzean jarri, hatzak elkarri lotuta eta besoa erdi tolestuta, eta eskuak sabairantz altzatu bularrean tensio erosoa sentitu arte.

Pectoral
Coloca las manos por detrás de la espalda con los dedos entrelazados y los brazos semi-flexionados, y lleva las manos hacia arriba hasta que notes una tensión confortable en el pecho.

Tonifikazioa / Tonificación

Bizepsak
Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta eraman ur botilak sorbaldearantz, ukondoak tolestuta.

Biceps
Coge un botellín de agua en cada mano y lleva los botellines de agua hacia los hombros, flexionando los codos.

Trapezioa
Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta jarri besoa erlaxatuta eta luzatuta. Sorbaldeak gorantz eta beherantz mugitu.

Trapecio
Con un botellín de agua en cada mano, coloca los brazos relajados y estirados. Mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo.

Aurreko deltoidea
Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta alta besoa albo batera sorbaldearaino, ukondoak 90°-tan. Ukondoak luzatu, ur-botilak sabairantz begira jarrita.

Deltoides anterior
Con un botellín de agua en cada mano, eleva lateralmente los brazos hasta la altura de los hombros con los codos flexionados 90°. Extiende los codos llevando los botellines hacia el techo.

Atzeko deltoidea
Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta jarri besoa erlaxatuta eta luzatuta. Aurreratu hanka bat bizkarrera eta beluna erdi leixonaketa, eta altza besoa albo batera sorbaldearaino, ukondoak blokeatu gabe.

Saihets artekoak
Eskuineko ukondoia flexionar, eskueko esku ezkerreko trizpean kokatu eta ezker esku eskuineko ukondoan. Ezker besoa, eskuineko ukondoari pixka bat bultzatu, tentio-puntu erosu batera iritsi arte, aldi berean eboraren alboko flexio bat eginez.

Intercostales
Flexiona el codo derecho colocando la mano derecha en el tríceps izquierdo y la mano izquierda en el codo derecho. Con el brazo izquierdo, empuja ligeramente el codo derecho para llegar al punto de tensión confortable al tiempo que realizas una flexión lateral del tronco.

Inclinaciones
Flexiona el codo derecho colocando la mano derecha en el tríceps izquierdo y la mano izquierda en el codo derecho. Con el brazo izquierdo, empuja ligeramente el codo derecho para llegar al punto de tensión confortable al tiempo que realizas una flexión lateral del tronco.

Besoa · Sorbalda
Brazo · Hombro

Deltoides posterior

Con un botellín de agua en cada mano, mantén los brazos relajados y estirados. Adelanta una pierna con la espalda y la rodilla semiflexionada y eleva lateralmente los brazos hasta la altura de los hombros sin bloquear los codos.

Trizepsak
Hartu ur botila bat esku batean eta igo, besoa buruaren gainetik luzatuta, besoa flexionatuz ur botila bere sorbalda-hezurrerantz eraman, eta berriz luzat.

Triceps
Coge un botellín de agua en una mano y súbelo con el brazo estirado por encima de la cabeza, flexiona el brazo, llevando el botellín de agua hacia su omoplato, y extiéndelo de nuevo.

Dorsal handia
Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta alta besoa albo batera sorbaldearaino, ukondoak 90°-tan. Ukondoak luzatu, ur-botilak sabairantz begira jarrita.

Erdiko deltoidea
Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta alta besoa albo batera sorbaldearaino, ukondoak 90°-tan. Ukondoak luzatu, ur-botilak sabairantz begira jarrita.

Deltoides medio
Con un botellín de agua en cada mano eleva lateralmente los brazos hasta la altura de los hombros con los codos flexionados 90°. Extiende los codos llevando los botellines hacia el techo.

Trapezioa
Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta jarri besoa erlaxatuta eta luzatuta. Sorbaldeak gorantz eta beherantz mugitu.

Balarrekoak
Esku-azpiak balarraidean elkartu eta esku-azpiak bata bestear kontra bultzatu, balarreko giharrak tenkatuz.

Pectoral
Junta las palmas de las manos a la altura del pecho y empuja la una contra la otra tensionando la musculatura del pecho.

Bizkarrezur lunbarra
Columna lumbar

Luzamenduak / Estiramientos

Abdomen zeharkakoa
Hankak pixkat tolestuz, arnasa hartu eta, arnasa botatzean, sabelaldea uzkurtu, zilborra bizarrenantz eramanda. Eutsi 5° uzkurdurari eta inspiratu astero sabelaldea lasaitzeko.

Transverso del abdomen
Con las piernas semiflexionadas, inspira y al espirar contrae el abdomen, llevando el obigo hacia la columna. Mantén la contracción 5° e inspira lentamente para relajar el abdomen.

Makurtzeak
Gorputza albo batera eta bestera makurtu, leun, arasketari behean eutsita eta zuzen jartzean askatu. Alde bakoitzean posizioari 5-10 segundo eutsi eta zuzen jartzean atseden harta, 10-20 segundoz.

Intercostales
Flexiona el codo derecho colocando la mano derecha en el tríceps izquierdo y la mano izquierda en el codo derecho. Con el brazo izquierdo, empuja ligeramente el codo derecho para llegar al punto de tensión confortable al tiempo que realizas una flexión lateral del tronco.

Inclinaciones
Inclinarse lateralmente el cuerpo hacia uno y otro lado suavemente, manteniendo la respiración abajo y soltando al enderezarse. Mantenemos la posición hacia cada lado 5-10 segundos y descansamos en posición erguida 10-20 segundos.

Dorsal zabalaren luzamendua
Gorputz osoa alde batera erabat mugitu eta indartu, besoa buruaren gainean jarritza (kanporanz indar eginez) eta hanka atzeik gurutzatzat (beluna luzatuta). Bi aldeetara egin eta postura berean 10-30 segundos egin.

Hanka · Belauna

Pierna · Rodilla

Mobilizazioa / Movilización

Iskion-tibietakoak
Belaunak elkartuta eta pixkat tolestuz, bizkarra flexionatu, lurra esku azpiekin ukitzen sainatu.

Isquiotibiales
Con las rodillas juntas y semiflexionadas, flexiona la espalda intentando tocar el suelo con las palmas de las manos.

Kuadrizepsak eta iskion-tibialak
Belaunak flexionatu, aulki batean 90° flexionatuta eseriko bazina bezala, orpoak lurretik altzatu gabe.

Cuadriceps e isquiotibiales
Flexiona las rodillas como si fueras a sentar en una silla hasta los 90° de flexión, sin levantar los talones de los pies del suelo.

Flexo-extensiones de rodillas
Flexiona la pierna, llevando las rodillas al pecho de forma alterna.

Baskula pelbikoa
Hankak pixkat tolestuz, pelbisa atzerantz zanpatu, sabelaldea estutuz eta bizkarreuz lunbara lautuz.

Báscula pélvica
Con las piernas semiflexionadas, bascula la pelvis hacia atrás, apretando el abdomen y aplandando la zona lumbar.

Ilion-psos
Txandaka, hankak flexionatu eta orkatilak gluteorantz eraman, enborra aurrerantz pixka bat makurtu.

Circunducciones de rodillas
De forma alterna, flexiona las piernas llevando los tobillos hacia los glúteos, flexionando ligeramente el tronco hacia delante.

Bikiak eta soleoa
Hanka bat pixka bat altzatu, belauna flexionatu eta orkatila zirkuluak marraztu biratu.

Gemelos y sóleo
Flexiona los tobillos intentando llegar con la cabeza al techo.

Oin-zolako faszia
Esku bateko hatzak oineko behatzen azpian sartu eta horietatik tira eginez luzatu, oin-zolan tensio erosoa nabaritzen dutun arte.

Fascia plantar
Introduce los dedos de una mano por debajo de los dedos del pie y tira de ellos extendiéndolos hasta que notes una tensión confortable en la planta del pie.

Tonifikazioa / Tonificación

Gran dorsal
Zutik, hankak zabaldean zabaleria eta eskuak pitxerretan jarria, enborren errortazioak egin bi aldeetara, aldakak mugitu gabe.

Rotaciones
De pie, con las piernas abiertas la anchura de los hombros y las manos en jarras en las caderas, realizar rotaciones del tronco suavemente hacia ambos lados sin mover las caderas.

Errotazioak
Con los brazos estirados por encima de la cabeza y los dedos de las manos entrelazados, intenta tocar el techo con las palmas de las manos. Mantén el cuello en posición neutra.

Iskion-tibietako luzamendua
Gorputza aurrerantz makurtu, belauna tolestuz gabe eta bizkarreuz lunbara zuzen jarritza. 10 segundo egin posizio horretan.

Estiramiento de isquiotibiales
Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Mantener 10 segundos.

Luzamenduak / Estiramientos

Orkatila
Tobillo

Mobilizazioa / Movilización

Flexo-luzamendua
Oin bat pixka bat altzatu, belauna flexionatu eta orkatila flexionatu eta luzatu, behatzak gorantz eta lurrerantz begira jarrita.

Giharrak tonifikatu eta deskargatzeko gida

Aurkezpena

Gida honetan, egin beharreko 3 motatako ariketak aurkituko dituzu.

- MOBILIZAZIOAK**, gorputzeko temperatura eta odol-ureztatzea handitzeko, artikulazioen mugikortasunari eusteko eta/edo jaruerari gabeo aldi baten ondoren berreskuratzeten laguntzeko.
- LUZAMENDUAK**, egunero lanerako muskulatura prestatzeko eta artikulazioen mugikortasuna hobetzeko, elastikotasuna eta malgutasuna landuz.
- TONIKAZIOA**, muskulaturari eta artikulazioei tonu eta egonkortasun egokiak emateko, egunero lana errazteko.

Gainera, horiek guztiak zure lanpostuan eta beste espazio batuetan egin ahal izango dituzu (etxeen, gimnasioan, parkean), eta guztiak zutik egin ahal izango dituzu.

HASIERAKO JARRERA: zutik, hankak bereizita sorbaldean zabala, bizkarra tente, burua aurrealdera begira jarrera neutroan eta besoak erlaxatuta.

Jarraibideak

- Poliki arnastu, erritmikoki eta kontrolatz. EZ EUTSI ARNASARI.
- EZ EGIN BESTE PERTSONA BATZUEK EGITEN DUTENA. Denok ezberdinak gara eta, bestek egiten dutena eginez gero, min hartz deitezkezu.
- ZURE GORPUTZARI ENTZUN. Zure gorputzaren egoera egunaren araberakoa da, ariketa egitean sentitzen duzuna hartu oinarriztatz.
- Beti muga eroso batzuen barruan lan egin eta EZ ZAITEZ INOI MINA SENTITZERAINO IRITSI.
- MINA gorputza defendatzeko mekanismo bat da, MINA sentitzen baduzu, utzi ariketa egiteari eta zure medikuari edo fisioterapeutari kontsultatu.

Guía de tonificación y descarga muscular

Presentación

En esta guía vas a encontrar 3 tipos diferentes de ejercicios a realizar.

- MOVILIZACIONES**, para aumentar la temperatura corporal y el riego sanguíneo en la zona, manteniendo la movilidad de las articulaciones y/o ayudar a recuperarlas tras un período de inactividad.
- ESTIRAMIENTOS**, para preparar la musculatura para la tarea diaria y mejorar la movilidad articular, trabajando la elasticidad y flexibilidad.
- TONIFICACIÓN**, para dotar a la musculatura y a las articulaciones de un tono y una estabilidad adecuadas que te faciliten la tarea diaria.

Además, todos los vas a poder realizar tanto en tu puesto de trabajo como en otros espacios (domicilio, gimnasio, parque...) y todos los vas a poder hacer de pie.

POSTURA INICIAL: de pie, con las piernas separadas la anchura de los hombros, la espalda erguida, la cabeza mirando al frente en posición neutra y los brazos relajados.

Pautas

- Respira despacio, ritmicamente y bajo control. NO AGUANTES LA RESPIRACIÓN.
- NO TE COMPARES A OTRAS PERSONAS. Todos somos distintos y las comparaciones te pueden llevar a lesionarte.
- ESCUCHA A TU CUERPO. Tu cuerpo es distinto cada día, guíate por como lo sientes durante el ejercicio.
- Trabaja siempre dentro de unos límites confortables. Si sientes DOLOR detén el ejercicio y consulta con tu médico o fisioterapeuta.
- Si tienes o crees tener alguna LESIÓN O LIMITACIÓN FÍSICA, consulta con tu médico o fisioterapeuta antes de ponerlo en práctica.

Orno zerbikalak · Lepoa Columna cervical · Cuello

Mobilizazioa / Movilización



Zirkundukzioa

Lepoa tolesten duzu kokotsa bularerra eramanez, eta erdi biraketa erdiak egin, hau da, bularra, eskuineira, neutroa, bularra, ezkerreka, neutroa... burua atzerantz eraman gabe.

Circunducción

Flexiona el cuello llevando la barbilla al pecho y realiza medios giros, es decir pecho, derecha, neutra, pecho izquierda, neutra... sin llevar la cabeza hacia detrás.



Biraketak / Errotazioak

Burua eskuinetik ezkerreka biratu, txandaka, kokotsarekin sorbalda ukituz, hau da, eskuineira, neutroa, ezkerreka, neutroa, eskuineira...

Giros / Rotaciones

Gira la cabeza a derecha e izquierda de forma alterna, tocando con la barbilla el hombro, es decir, derecha, neutra, izquierda, neutra, derecha...

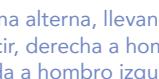


Alboetara

Lepoa alboetara flexionatu, eskuineira eta ezkerreka, txandakatuz, belarria dagokion sorbalda eraman, hau da, eskuineko eskuineko sorbalda, neutroa, ezkerreko eskerreko sorbalda, neutroa, eskuineko...

Lateralizaciones

Flexiona el cuello lateralmente a derecha e izquierda de forma alterna, llevando la oreja a su hombro, es decir, derecha a hombro derecho, neutra, izquierda a hombro izquierdo, neutra, derecha...



Atzoko giharrak

Eskuak garondoaren atzetik jarri hatzak elkarri lotuta eta atzerantz leun, lepoko atzeo giharrak tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Luzamendua / Estiramientos



Atzoko giharrak

Lepoa aurrealdera flexionatu, kokotsa bularerra eramanez.



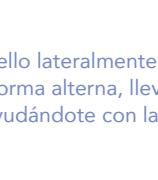
Musculatura posterior

Flexiona el cuello frontalmente, llevando la barbilla al pecho.



Trapezioa

Lepoa alboetara flexionatu, eskuineira eta ezkerreka, txandaka, eta belarria sorbalda batera eraman, sorbalda horretako eskuaren laguntzaz.



Trapecio

Flexiona el cuello lateralmente a derecha e izquierda de forma alterna, llevando la oreja a un hombro, ayudándose con la mano de dicho hombro.



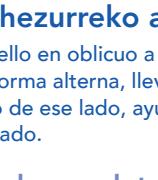
Alboko giharrak

Eskuineko eskuaren ahurra eskuineko lokaren gainean jari eta lepoa alde horretarantz tolestu, belarria sorbalantz eraman. Gero ezkerreantz egin.



Musculatura lateral

Coloca la palma de la mano derecha sobre la sién derecha y flexiona el cuello hacia ese lado llevando la oreja hacia el hombro. Luego repite hacia la izquierda.



Flexio-luzapenak, pronosupinazioa egin

Eskua sorbalantz eramanda hatz-mamiekin sorbalda ukitu eta esku aurrera lezatzen, esku-azpia beherantz jarrita.



Eskua · Eskumuturra · Ukondoa Mano · Muñeca · Codo

Mobilizazioa / Movilización



Alboetara

Lepoa alboetara flexionatu, eskuineira eta ezkerreka, txandakatuz, belarria dagokion sorbalda eraman, hau da, eskuineko eskuineko sorbalda, neutroa, ezkerreko eskerreko sorbalda, neutroa, eskuineko...



Atzoko giharrak

Eskuak garondoaren atzetik jarri hatzak elkarri lotuta eta atzerantz leun, lepoko atzeo giharrak tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Desviación radial-cubital

Con la muñeca en posición neutra, sin flexión ni extensión, mueve la mano de forma alterna a derecha e izquierda, toda su amplitud articular.

Extensor del antebrazo

Con la muñeca en posición neutra, sin flexión ni extensión, mueve la mano de forma alterna a derecha e izquierda, toda su amplitud articular.

Besauarea izatu

Eskuan ur-botila bat hartu, ukondo flexionatu 90° eta esku-ahurra behera begira, eskumuturra luzatu botila ukondora eraman.

Musculatura posterior

Coloca las manos con los dedos entrelazados por detrás de la nuca y empuja hacia atrás suavemente tensionando la musculatura posterior del cuello pero sin que haya desplazamiento.



Atzoko giharrak-luzatu

Con las muñecas en posición neutra, abre y cierra los dedos de las manos, separando los dedos todo lo que puedas.



Flexo-extensión de los dedos

Eskumuturra neutro jarrita, eskuco hatzak ireki eta itxi, eta hatzak ahal dutzun guzta banatu.



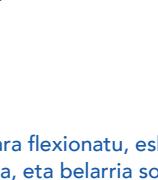
Flexor del antebrazo

Extiende un brazo hacia delante y extiende la muñeca ayudándose con la otra mano, suavemente, de forma que los dedos miren al techo.



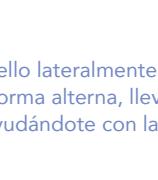
Hatzak

Eskuan ur-botila bat hartu, ukondo flexionatu 90°, cierra el puño, presionando el botellín que hay dentro, tensionando la musculatura del antebrazo.



Dedos

Con un botellín de agua en la mano y el codo flexionado 90°, cierra el puño, presionando el botellín que hay dentro, tensionando la musculatura del antebrazo.



Eskumuturren errotazioa

Junta las palmas de las manos con los dedos entrelazados y haz rotaciones de muñecas, dibujando círculos en el aire, en uno y otro sentido.



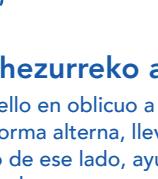
Hatzak, flexioak eta luzamendua

Eskumuturra neutro jarrita, Flexo: zabaldu eskuak jarrita, artikulazioen iredikusun osoa baliatuz, eta posturari eutsi.



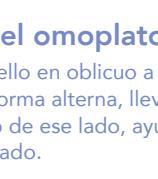
Rotación de las muñecas

Loto eskuetako ahurak hatz gurutzatuekin eta eskumuturren-errotazioak egin, zirkuluk marraztuz airean, alde batera eta bestera.



Besoak altxatu eta jaitsi

Beso bat aurrerantzu luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabairra begira jarrita.



Subir y bajar hombros

Partiendo de los brazos relajados, extendidos y con los codos pegados al cuerpo, mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo.



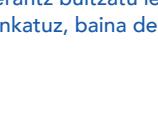
Aurreko deltoidea

Eskuak bizkarraren atzean jarririk, hatzak elkarri lotutu eta besoak luzatutu, eta eskuak sabairantz altxatu, besoaren aurrealdean tensio erosoa nabaritu arte.



Deltoides anterior

Coloca las manos detrás de la espalda con los dedos entrelazados y los brazos estirados, y lleva las manos hacia arriba hasta que notes una tensión confortable en la parte anterior de los hombros.



Atzoko deltoidea

Jari ezkerreko eskua eskuineko sorbaldearen gainetik. Eskuineko eskuaren sorbalantz erakarri, ezkerreko sorbaldearen ukitu. Aldi berean, ezkerreko sorbalantz erakarri, eskuineko ukondoari pixka bat bulztatu, besoaren atzealdean tensio erosoa nabaritu arte. Errepikat eskuineko eskuarekin eta ezkerreko sorbaldekin.

Deltoides posterior

Coloca la mano izquierda por encima del hombro derecho. Con la