

Besoa · Sorbalda  
Brazo · Hombro

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

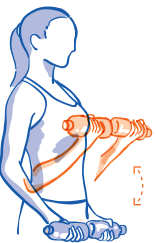
### Bularrekoa

Eskuak bizkarraren atzean jarri, hatzak elkarri lotuta eta besoak erdi tolestuta, eta eskuak sabairantz altxatu bularrean tentsio erosooa 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



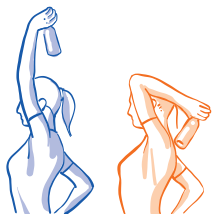
x10

### Bizepsak

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

### Biceps

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



x10

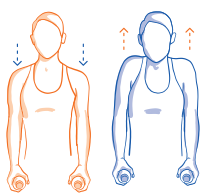
Bi beso / dos brazos

### Trizepsak

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

### Triceps

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



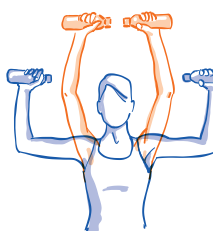
x10

### Trapezioa

Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta jarri besoak erlaxatuta eta luzatuta. Sorbaldak gorantz eta behearantz mugitu.

### Trapezio

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



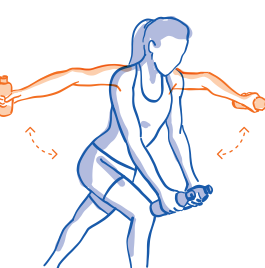
x10

### Aurreko deltoidea

Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta altxa besoak albo batera sorbaldetaraino, 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.



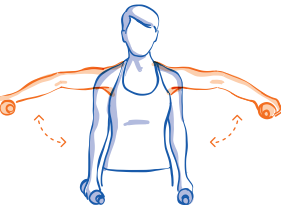
x10

### Atzeko deltoidea

Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta jarri besoak erlaxatuta eta luzatuta. Aurreratu hanka bat bizkarra eta belauna erdi lexionatuta, eta altxa besoak albo batera sorbaldetaraino, ukondoak blokeatu gabe.

### 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.



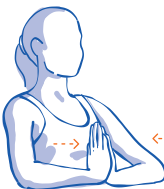
x10

### Erdiko deltoidea

Hartu ur botila bat esku bakoitzean eta altxa besoak albo batera sorbaldetaraino, 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.



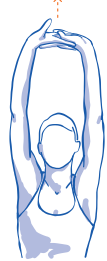
10" x3

### Bularrekoa

Esku-azpiak bularraldean elkartu eta esku-azpiak bata bestearen kontra bultzatu, bularreko giharrak tenkatuz.

### Pectoral

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



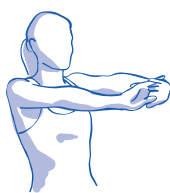
10" x3

### Dorsal handia

Besoak buruaren gainetik luzatuta eta hatzak elkarri lotuta, esku-azpiekina sabaia ukitzen saiatu. Eduki lepoa jarrera neutroan.

### Gran dorsal

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.



10" x3

### Parabertebrales

Besoak bularraren parean aurrealdera luzatuta eta hatzak elkarri lotuta, esku-azpiekina hormari bultza egiten saiatu. Eduki lepoa jarrera neutroan.

### Paravertebrales

Con los brazos estirados hacia el frente a la altura del pecho y los dedos de las manos entrelazados, intenta empujar la pared con las palmas de las manos. Mantén el cuello en posición neutra.

## Bizkarrezur lunbarra Columna lumbar

## Bizkarrezur dorsala Columna dorsal

Luzamenduak / Estiramientos

Luzamenduak / Estiramientos



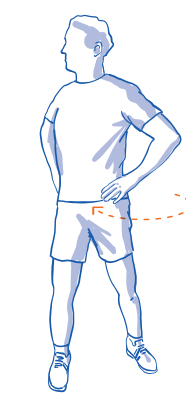
5-10" x3

### Makurtzeak

Gorputza albo batera eta bestera makurtu, leun, arnasketari behean utsita eta zuzen jartzean askatu. Alde bakoitzean posizioari 5-10 segundoz eutsi eta zuzen jartzean atseden hartu, 10-20 segundoz.

### Inclinaciones

Inclinar 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.



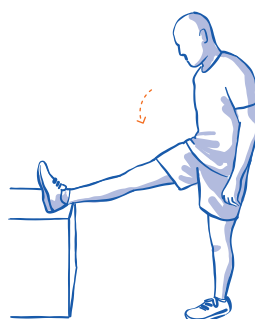
5-10" x3

### Errotazioak

Zutik, hankak zabalik sorbalden zabalera eta eskuak pitxerretan jarrita, enborraren errotazioak 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.



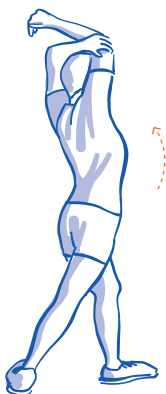
5-10" x3

### Iskion-tibietako luzamenduak

Gorputza aurrerantz makurtu, belauna tolestu gabe eta bizkarrezur lunbarra zuzen jarrita. 10 segundoz egon 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.



10-30" x3

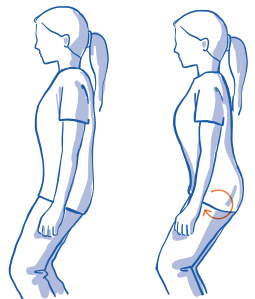
### Dorsal zabalaren luzamendua

Gorputz osoa alde batera erabat mugitu eta indartu, besoa buruaren gainean jarrita (kanporantz indar eginez) eta hanka atzetik gurutzatuz (belauna luzatuta). Bi aldeetara egin eta postura berean 10-30 segundoz egon.

### Estiramiento del dorsal ancho

Con un movimiento lateral completo de todo el cuerpo, acrecentado al situar el brazo por encima de la cabeza (lanzado hacia fuera) e incluso la pierna cruzada por detrás (estirada la rodilla). Hacerlo a ambos lados, manteniendo las posturas durante 10-30 segundos.

Tonifikazioa / Tonificación



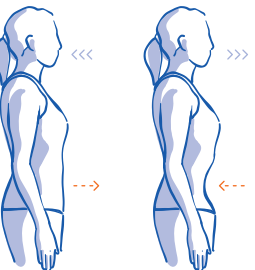
5" x10

### Baskula pelbikoa

Hankak pixkat tolestuz, pelbisa atzerantz zanpatu, sabelaldea estutuz eta bizkarrezur lunbarra lautuz.

### Báscula pélvica

Con las piernas semiflexionadas, bascula la pelvis hacia detrás, apretando el abdomen y aplanando la zona lumbar.



5" x10

### Abdomen zeharkakoa

Hankak pixkat tolestuz, arnasa hartu eta, arnasa botatzean, sabelaldea uzurtu, zilborra bizkarrerantz eramanda. Eutsi 5" uzkurdurari eta inspiratu astiro sabelaldea lasaitzeko.

### Transverso del abdomen

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

Hanka · Belauna  
Pierna · Rodilla

Mobilizazioa / Movilización



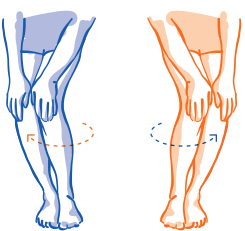
x10

### Belaunak flexionatu-luzatu

Hanka flexionatu eta belaunak bularrera eraman, txandaka.

### Flexo-extensiones de rodillas

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



x10

2 noranzko  
2 sentidos

### Belaunen zirkundukzioak

Belaunak elkartuta eta pixkat tolestuz, belaunekin errotazioa eginez, airean zirkuluak marraztu, norabide batean eta bestean.

### Circunducciones de rodillas

Con las rodillas juntas y semiflexionadas, rota describiendo con las rodillas círculos en el aire en un sentido y en otro.

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

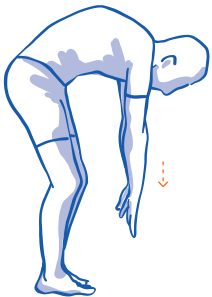
2 hanka / piernas

### Kuadrizepsak

Txandaka, hankak flexionatu eta orkatilak gluteorantz eraman.

### Cuadriceps

De forma alterna, flexiona las piernas llevando los tobillos hacia los glúteos.

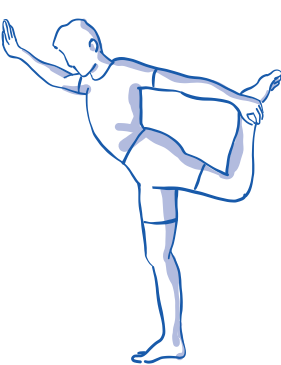


### Iskion-tibietakoak

Belaunak elkartuta eta pixkat tolestuz, bizkarra flexionatu, lurra esku azpiekin ukitzen saiatuz.

### Isquiotibiales

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



10" x3

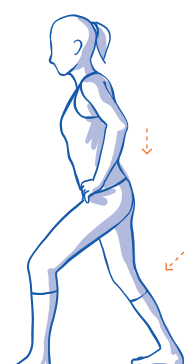
2 hanka / piernas

### Ilion-psoas

Txandaka, hankak flexionatu eta orkatilak gluteorantz eraman, enborra aurrerantz pixka bat makurtuta.

### Psoas-iliaco

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



10" x3

2 hanka / piernas

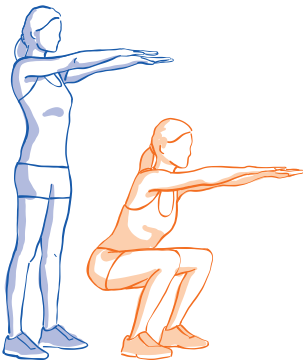
### Bikiak eta soleoa

Aurreratu hanka belauna pixkat tolestuz, eta atzean geratzen dena pixka bat flexionatu, zure gorputzaren pisua gainean uzten.

### Gemelos y soleo

Adelanta una pierna con la rodilla semiflexionada y flexiona ligeramente la pierna que queda detrás, dejando sobre ella el peso de tu cuerpo.

Tonifikazioa / Tonificación



x10

### Kuadrizepsak eta iskion-tibialak

Belaunak flexionatu, aulki batean 90° flexionatuta eseriko bazina bezala, orpoak lurretik altxatu gabe.

### Cuadriceps e isquiotibiales

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



x10

### Bikiak eta soleoa

Hanka bati pixka bat altxatuz, belauna flexionatu eta orkatila zirkuluak marraztuz biratu.

### Gemelos y sóleo

Flexiona los tobillos intentando llegar con la cabeza al techo.

### Orkatila Tobillo

Mobilizazioa / Movilización



x10

2 oin / pies

### Flexio-luzamenduak

Oin bat pixka bat altxatuz, belauna flexionatu eta orkatila flexionatu eta luzatu, behatzak gorantz eta lurrerantz begira jarrita.

### Flexo-extensiones

Eleva ligeramente un pie flexionando la rodilla y flexiona y extiende el tobillo apuntando con los dedos hacia arriba y hacia el suelo.



x10

2 noranzko oin bakoitza  
2 sentidos cada pie

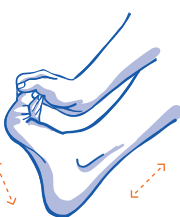
### Zirkundukzioak

Oin bat pixka bat altxatuz, belauna flexionatu eta orkatila zirkuluak marraztuz biratu.

### Circunducciones

Eleva ligeramente un pie flexionando la rodilla y gira el tobillo haciendo círculos.

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

### Oin-zolako faszia

Esku bateko hatzak oineko behatzen azpian sartu eta horietatik tira eginez luzatu, oin-zolan tentsio erosooa nabaritzen duzun 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.



Giharrek tonifikatu eta deskargatzeko gida	Guía de tonificación y descarga muscular	Orno zerbikalak · Lepoa Columna cervical · Cuello
Aurkezpena	Presentación	Mobilizazioa / Movilización

Gida honetan, egin beharreko 3 motatako ariketak aurkituko dituzu.

- MOBILIZAZIOAK**, gorputzeko tenperatura eta odol-ureztatzea handitzeko, artikulazioen mugikortasunari eusteko eta/edo jarduerarik gabekoaldi baten ondoren berreskuratzen laguntzeko.
- LUZAMENDUAK**, eguneroko lanerako muskulatura prestatzeko eta artikulazioen mugikortasuna hobetzeko, elastikotasuna eta malgutasuna landuz.
- TONIFIKAZIOA**, muskulaturari eta artikulazioei tonu eta egonkortasun egokiak emateko, eguneroko lana errazteko.

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

**HASIERAKO JARRERA:** zutik, hankak bereizita sorbalden zabalera, bizkarra tente, burua aurrealdera begira jarrera neutroan eta besoak erlaxatuta.

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, mantener la movilidad de las articulaciones y/o ayudar a recuperarlas tras un periodo 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 ellos 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.

Jarraibideak	Pautas
<ol style="list-style-type: none"><li>Poliki arnastu, erritmikoki eta kontrolatuz. EZ EUTSI ARNASARI.</li><li>EZ EGIN BESTE PERTSONA BATZUEK EGITEN DUTENA. Denok ezberdinak gara eta, besteek egiten dutena eginez gero, min hartu dezakezu.</li><li>ZURE GORPUTZARI ENTZUN. Zure gorputzaren egoera egunaren arabera da, ariketa egitean sentitzen duzuna hartu oinarritzat.</li><li>Beti muga eroso batzuen barruan lan egin eta EZ ZAITEZ INOIZ MINA SENTITZERAI-NO IRITSI.</li><li>MINA gorputza defendatzeko mekanismo bat da, MINA sentitzen baduzu, utzi ariketa egiteari eta zure medikuari edo fisioterapeutari kontsultatu.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Respira despacio, rítmicamente y bajo control. NO AGUANTES LA RESPIRACIÓN.</li><li>NO TE COMPARES A OTRAS PERSONAS. Todos somos distintos y las comparaciones te pueden llevar a lesionarte.</li><li>ESCUCHA A TU CUERPO. Tu cuerpo es distinto cada día, guíaate por como lo sientes durante el ejercicio.</li><li>Trabaja siempre dentro de unos límites confortables. Si sientes DOLOR detén el ejercicio y consulta con tu médico o fisioterapeuta.</li><li>Si tienes o crees tener alguna LESIÓN O LIMITACIÓN FÍSICA, consulta con tu médico o fisioterapeuta antes de ponerlo en práctica.</li></ol>

Kontuz patologia zerbikala daukaten langileekin!

¡Ojo con los trabajadores con patología cervical!

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

Atzeko giharrek

Lepoa aurrealdera flexionatu, kokotsa bularre-  
ra eramanez.

Musculatura posterior

Flexiona el cuello frontalmente, llevando la barbilla al pecho.



x10

Zirkundukzioa

Lepoa tolestean duzu kokotsa bularre-  
ra eramanez, eta erdi biraketa erdiak egin, hau da, bularra, eskuinera, neutroa, bularra, ezkerrera, 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.



x10

Biraketak / Errotazioak

Burua eskuinetik ezkerrera biratu, txandaka, kokotsarekin sorbalda ukituz, hau da, eskuine-  
ra, neutroa, ezkerrera, neutroa, eskuinera..

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...



10" x3

Sorbalda-hezurreko angularra

Flexiona el cuello en oblicuo a derecha y a izquierda de forma alterna, llevando la barbilla hacia el pecho de ese lado, ayudándote con la mano de ese lado.

Angular del omoplato

Flexiona el cuello en oblicuo a derecha y a izquierda de forma alterna, llevando la barbilla hacia el pecho de ese lado, ayudándote con la mano de ese lado.

Alboetara

Lepoa alboetara flexionatu, eskuinera eta ezkerrera, txandakatuz, belarria dagokion sorbaldara eramanez, hau da, eskuinekoa eskuineko sorbaldara, neutroa, ezkerrekoa ezkerreko sorbaldara, neutroa, eskuinekoa..

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...



10" x3

Atzeko giharrek

Eskuak garondoaren atzetik jarri hatzak elkarri lotuta eta atzerantz bultzatu leun, lepoko atzeko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Tonifikazioa / Tonificación



x10

2 esku / manos

Erradio-kubituko desbideratzea

Eskumuturrak neutro jarrita, flexiorik eta luzapenik gabe, eskuak mugitu, txandaka, eskuinerantz eta ezkererantz, artikulazioaren irekitasun osoa baliatuz.

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.

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.



x10

2 esku / manos

Hatzak flexionatu-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

Eskumuturrak neutro jarrita, eskuo hatzak ireki eta itxi, eta hatzak ahal duzun guztia banatu.



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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

Aurreko giharrek

Eskuetak ahurrak bekokian jarri eta aurre-  
rantz bultzatu leun, lepoko aurreko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Musculatura anterior

Coloca las palmas de las manos en la frente y empuja hacia delante suavemente tensionando la musculatura anterior del cuello pero sin que haya desplazamiento.



x10

2 noranzko / sentidos

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.

Rotación de las muñecas

Lotu eskuetak ahurrak hatz gurutzatuekin eta eskumutur-errotazioak egin, zirkuluak marraz-tuz airean, alde batera eta bestera.



10" x3

2 esku / manos

Hatzak, flexioak eta luzamenduak

Eskumuturrak neutro jarrita, Flexoreak: zabaldu eskuetako behatzak, artoku-lazioen irekitasun osoaz baliatuz, eta posturari eutsi. Luzamenduak: tolestu eskuetako hatzak ahal duzun guztia eta posturari eutsi.

Dedos, flexores y extensores

Con las muñecas en posición neutra, Flexores: Extiende los dedos de las manos, separándolos toda su amplitud articular y mantén la postura. Extensores: Flexiona los dedos de las manos todo lo que puedas y mantén la postura.

Alboko giharrek

Eskuineko eskuaren ahurra eskuineko lokiaren gainean jarri eta lepoa alde horretarantz tolestu, belarria sorbaldarantz eramanez. Gero ezkererantz egin.

Musculatura lateral

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



x10

2 beso / brazos

Flexio-luzapenak, pronosupina-zioa egin

Eskua sorbaldarantz eramanda hatz-mamiekin sorbalda ukitu eta eskua berriz luzatu, esku-az-pia beheerantz jarrita.

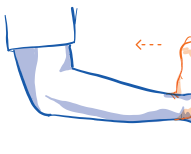
Flexo-extensiones con pronosu-pinación

Lleva la mano hacia el hombro tocándolo con las yemas de los dedos y vuelve a extender el brazo con la palma hacia abajo.

Eskua · Eskumuturra · Ukondoa  
Mano · Muñeca · Codo

Mobilizazioa / Movilización

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3


2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Eskuan ur-botila bat hartu, ukondo flexionatua 90º eta esku-ahurra gora begira, eskumuturra flexionatu botila ukondora eramanez.

Flexor del antebrazo

Con un botellín de agua en la mano, el codo flexionado 90º y la palma de la mano mirando hacia arriba, flexiona la muñeca llevando el botellín hacia el codo.



x10

2 noranzko / sentidos

Sorbalden errotazioa

Besoak erlaxatuta, luzatuta eta ukondoak gorputzera itsatsita izanik, sorbaldak aurrera eta atzera birarazi.

Rotación de hombros

Partiendo de los brazos relajados, extendidos y con los codos pegados al cuerpo, mueve los hombros hacia adelante y atrás haciéndolos girar.

Erradio-kubituko desbideratzea

Eskumuturrak neutro jarrita, flexiorik eta luzapenik gabe, eskuak mugitu, txandaka, eskuinerantz eta ezkererantz, artikulazioaren irekitasun osoa baliatuz.

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.

Luzamenduak / Estiramientos



x10

2 beso / brazos

Besaurrea luzatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra flexionatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak lurrera begira jarrita.

Extensor del antebrazo

Extiende un brazo hacia delante y flexiona la muñeca ayudándote con la otra mano, suavemente, de forma que los dedos miren al suelo.



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea luzatu

Eskuan ur-botila bat hartu, ukondo flexionatua 90º eta esku-ahurra behera begira, eskumuturra luzatu botila ukondora eramanez.

Extensor del antebrazo

Con un botellín de agua en la mano, el codo flexionado 90º y la palma de la mano mirando hacia abajo, extiende la muñeca llevando el botellín hacia el codo.



10" x3

2 esku / manos

Hatzak

Eskuan ur-botila bat hartu, ukondo flexionatua 90º, ukabila itxi eta barruan dagoen ur-botila presio egin, besaurreko giharrek tenkatuz.

Dedos

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

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 esku / manos

Hatzak, flexioak eta luzamenduak

Eskumuturrak neutro jarrita, Flexoreak: zabaldu eskuetako behatzak, artoku-lazioen irekitasun osoaz baliatuz, eta posturari eutsi. Luzamenduak: tolestu eskuetako hatzak ahal duzun guztia eta posturari eutsi.

Dedos, flexores y extensores

Con las muñecas en posición neutra, Flexores: Extiende los dedos de las manos, separándolos toda su amplitud articular y mantén la postura. Extensores: Flexiona los dedos de las manos todo lo que puedas y mantén la postura.

Besoa · Sorbalda  
Brazo · Hombro

Mobilizazioa / Movilización

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 esku / manos

Hatzak, flexioak eta luzamenduak

Eskumuturrak neutro jarrita, Flexoreak: zabaldu eskuetako behatzak, artoku-lazioen irekitasun osoaz baliatuz, eta posturari eutsi. Luzamenduak: tolestu eskuetako hatzak ahal duzun guztia eta posturari eutsi.

Dedos, flexores y extensores

Con las muñecas en posición neutra, Flexores: Extiende los dedos de las manos, separándolos toda su amplitud articular y mantén la postura. Extensores: Flexiona los dedos de las manos todo lo que puedas y mantén la postura.

Ukondoa flexionatu-luzatu, pronosupinazioa egin

Eskua sorbaldarantz eramanda hatz-mamiekin sorbalda ukitu eta eskua berriz luzatu, esku-az-pia beheerantz jarrita.

Flexo-extensiones del codo con pronosupinación

Lleva la mano hacia el hombro tocándolo con las yemas de los dedos y vuelve a extender el brazo con la palma hacia abajo.



x10

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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

Luzamenduak / Estiramientos



x10

2 noranzko / sentidos

Sorbalden errotazioa

Besoak erlaxatuta, luzatuta eta ukondoak gorputzera itsatsita izanik, sorbaldak aurrera eta atzera birarazi.

Rotación de hombros

Partiendo de los brazos relajados, extendidos y con los codos pegados al cuerpo, mueve los hombros hacia adelante y atrás haciéndolos girar.

Besaurrea luzatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra flexionatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak lurrera begira jarrita.

Extensor del antebrazo

Extiende un brazo hacia delante y flexiona la muñeca ayudándote con la otra mano, suavemente, de forma que los dedos miren al suelo.



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea luzatu

Eskuan ur-botila bat hartu, ukondo flexionatua 90º eta esku-ahurra behera begira, eskumuturra luzatu botila ukondora eramanez.

Luzamenduak / Estiramientos



x10

2 esku / manos

Erradio-kubituko desbideratzea

Eskumuturrak neutro jarrita, flexiorik eta luzapenik gabe, eskuak mugitu, txandaka, eskuinerantz eta ezkererantz, artikulazioaren irekitasun osoa baliatuz.

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.

Trapezio

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



x10

Besoak altxatu eta jaitsi

Besoak erlaxatuta, luzatuta eta ukondoak gorputzera itsatsita izanik, sorbaldak gora eta behera mugitu.

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.

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 esku / manos

Hatzak, flexioak eta luzamenduak

Eskumuturrak neutro jarrita, Flexoreak: zabaldu eskuetako behatzak, artoku-lazioen irekitasun osoaz baliatuz, eta posturari eutsi. Luzamenduak: tolestu eskuetako hatzak ahal duzun guztia eta posturari eutsi.

Dedos, flexores y extensores

Con las muñecas en posición neutra, Flexores: Extiende los dedos de las manos, separándolos toda su amplitud articular y mantén la postura. Extensores: Flexiona los dedos de las manos todo lo que puedas y mantén la postura.

Aurreko deltoidea

Eskuak bizkarren atzean jarri, hatzak elkarri lotuta eta besoak luzatuta, eta eskuak sabairantz altxatu, besoaren aurrealdean tentsio eroso nabaritu arte.

Deltoides anterior

Coloca las manos por 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.



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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

Luzamenduak / Estiramientos



x10

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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

Bizepsak

Beso bat luzatu, esku-azpia gora begira jarrita. Beste eskuarekin, luzatutako besoko esku-muturra luzatu, besoaren aurrealdean tentsio eroso nabaritu arte.

Biceps

Extiende un brazo con la palma de la mano hacia arriba. Con la otra mano, haz una extensión de muñeca del brazo estirado, hasta que notes una tensión confortable en la zona anterior del brazo.



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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

Luzamenduak / Estiramientos



x10

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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

Trizepsak

Eskuineko besoa sabairantz altxatu eta ukondoa flexionatuz eskuarekin eskuineko sorbalda-hezurra ukitu. Aldi berean, ezkerreko besoarekin, eskuineko ukondoari pixka bat bultzatu, besoaren atzealdean tentsio eroso nabaritu arte.

Triceps

Eleva el brazo derecho hacia el techo y flexiona el codo para tocarlo con la mano el omoplato derecho, al mismo tiempo que con el brazo izquierdo empujas ligeramente del codo derecho hasta que notes una tensión confortable en la parte posterior del hombro izquierdo. Repite con la mano derecha y el hombro izquierdo.



10" x3

alde bakoitza / cada lado

Sorbaldak errotazioa

Besoak erlaxatuta, luzatuta eta ukondoak gorputzera itsatsita izanik, sorbaldak aurrera eta atzera birarazi.

Rotación de hombros

Partiendo de los brazos relajados, extendidos y con los codos pegados al cuerpo, mueve los hombros hacia adelante y atrás haciéndolos girar.

Luzamenduak / Estiramientos



x10

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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



10" x3

2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Beso bat aurrerantz luzatu eta eskumuturra luzatu, beste eskuaren laguntzaz, leun, hatzak sabaira begira jarrita.

Flexor del antebrazo

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