

Gida honetan, egin beharreko 3 motatako ariketak aurkituko dituzu.

Ariketa guztiak osasuna hobetzen eta giharretako eta/edo artikulazioetako minak arintzen edo kentzen lagunduko dizute.

- MOBILIZAZIOAK, artikulazioaren mugikortasunari eusteko eta/edo denboraldi batez geldirik egon ondoren berreskuratzen laguntzeko.

- LUZAMENDUAK, giharrek eguneroko zereginetarako prestatu eta mugikortasuna hobetzeko.

- TONIFIKAZIOA, giharrei tonu egokia emateko, eta hala, eguneroko zereginak egin ahal izateko.

Gainera, horiek guztiak bai zure lanpostuan bai beste toki batzuetan egin ahal izango dituzu (etxean, gimnasioan, parkean...) eta denak, tonifikazio abdominala eta lumbarra izan ezik, zutik egin ahal izango dituzu, postura beretik abiatuz: zutik, hankak sorbaldeen zabaleran bereizita, bizkarra zuzen, burua aurrera begira posizio neutroan eta besoak erlaxatuta.

1. Poliki arnastu, erritmikoki eta kontrolatuz. EZ EUTSI ARNASARI.
2. EZ EGIN BESTE PERTSONA BATZUEK EGITEN DUTENA. Denok ezberdinak gara eta, besteek egiten dutena eginez gero, min hartu dezakezu.
3. ZURE GORPUTZARI ENTZUN. Zure gorputzaren egoera egunaren araberakoa da, ariketa egitean sentitzen duzuna hartu oinarritzat.
4. Beti muga eroso batzuen barruan lan egin eta EZ ZAITEZ INOIZ MINA SENTITZERAI-NO IRITSI.
5. MINA gorputza defendatzeko mekanismo bat da, MINA sentitzen baduzu, utzi ariketa egiteari eta zure medikuari edo fisioterapeutari kontsultatu.

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

Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzei buruzko plan orokorra



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social

Kontuz patologia zerbikala daukaten langileekin!

¡Ojo con los trabajadores con patología cervical!



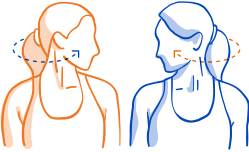
x10

Zirkundukzioa

Biraketa erdiak egin, hau da, eskuinera, bularrera, neutroa, ezkerrera, bularrera, neutroa, eskuinera... lepoa gehiegi flexionatu gabe.

Circunducción

Realiza medios giros, es decir; derecha, pecho, neutra, izquierda, pecho, neutra, derecha...) sin flexionar el cuello en exceso.



x10

Biraketak / Errotazioak

Burua eskuinetik ezkerrera biratu, txandaka, kokotsarekin sorbalda ukituz, hau da, eskuinera, 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...



x10

Alboetara

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

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

Atzeko giharrek

Lepoa aurrealdera flexionatu, kokotsa bularrera eramanez.

Musculatura posterior

Flexiona el cuello frontalmente, llevando la barbilla al pecho.



10" x3

Trapezioa

Lepoa alboetara flexionatu, eskuinera eta ezkerre, 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, ayudándote con la mano de dicho hombro.



10" x3

Sorbalda-hezurreko angularra

Lepoa zehiarka flexionatu, eskuinera eta ezkerre, txandaka, kokotsa besape baterantz eramanda, beso horretako eskuaren laguntzaz.

Angular del omoplatu

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

Tonifikazioa / Tonificación



10" x3

Atzeko giharrek

Atzerantz bultzatu, leun, lepoko atzeko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Musculatura posterior

Empuja hacia atrás suavemente tensionando la musculatura posterior del cuello pero sin que haya desplazamiento.



10" x3

Aurreko giharrek

Aurrerantz bultzatu, leun, lepoko aurreko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Musculatura anterior

Empuja hacia delante suavemente tensionando la musculatura anterior del cuello pero sin que haya desplazamiento.



10" x3

Alboko giharrek

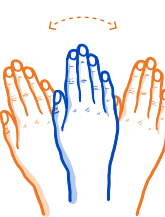
Eskua jarri duzun alderantz bultzatu (eskuina edo ezkerra), leun, lepoko alboko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Musculatura lateral

Empuja hacia el lado en el que hayas colocado la mano (derecha o izquierda) suavemente tensionando la musculatura lateral del cuello pero sin que haya desplazamiento.

Eskua · Eskumuturra · Ukondoa Mano · Muñeca · Codo

Mobilizazioa / Movilización



2 esku / manos

Erradio-kubituko desbideratzea

Eskua albo batera mugitu, artikulazioaren irekitasun osoa baliatuz.

Desviación radial-cubital

Mueve la mano lateralmente toda su amplitud articular.



x10

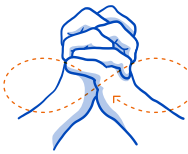
2 esku / manos

Hatzak flexionatu-luzatu

Eskuak ireki eta itxi, hatzak bereizita.

Flexo-extensión de los dedos

Abre y cierra las manos, separando los dedos.



x10

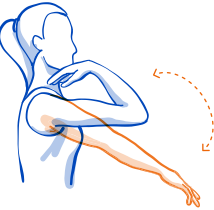
2 noranzko / sentidos

Eskumuturren errotazioa

Bi eskuak elkartu eta eskumutur-errotazioak egin, alde batera eta bestera.

Rotación de las muñecas

Realiza rotaciones de muñecas con las manos juntas en uno y otro sentido.



x10

2 beso / brazos

Flexio-luzapenak, pronosupinazioa egin

Eskua sorbaldarantz eramanda hatz-mamiekin sorbalda ukitu eta eskua berriz luzatu, esku-azpia beherantz jarrita.

Flexo-extensiones 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.

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

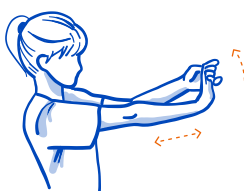
2 beso / brazos

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

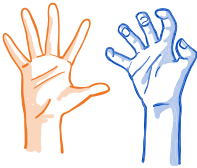
2 beso / brazos

Besaurrea 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

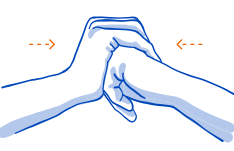
Hatzak, flexioak eta luzamenduak

Flexioak: hatzak bereizi, artikulazioen irekitasun osoaz baliatuz, eta posturari eutsi. Luzamenduak: hatzak hatz-koskorretatik tolestu, artikulazioen irekitasun osoaz baliatuz, eta posturari eutsi.

Dedos, flexores y extensores

Flexores: Separa los dedos toda su amplitud articular y mantén la postura. Extensores: Dobra los dedos por los nudillos toda su amplitud articular y mantén la postura.

Tonifikazioa / Tonificación



10" x3

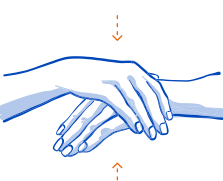
2 beso / brazos

Besaurrea flexionatu

Eskumutur bat flexionatu eta beste eskuarekin erresistentzia egin, besaurreko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Flexor del antebrazo

Flexiona una muñeca y con la otra mano ofrece resistencia al empuje, tensionando la musculatura del antebrazo pero sin que haya desplazamiento.



10" x3

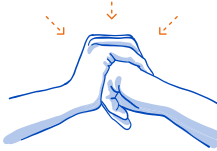
2 beso / brazos

Besaurrea luzatu

Estalitako eskuaren eskumuturra luzatu eta beste eskuarekin erresistentzia egin, besaurreko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Extensor del antebrazo

Extiende la muñeca de la mano cubierta y con la otra mano ofrece resistencia al empuje, tensionando la musculatura del antebrazo pero sin que haya desplazamiento.



10" x3

2 esku / manos

Hatzak

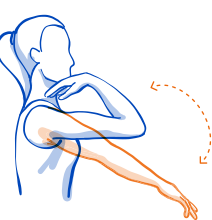
Ukabila itxi eta barruan dagoen eskuari presio egin, besaurreko giharrek tenkatuz, baina desplazamendurik egin gabe.

Dedos

Cierra el puño, presionando la mano que hay dentro tensionando la musculatura del antebrazo pero sin que haya desplazamiento.

Besoa · Sorbalda Brazo · Hombro

Mobilizazioa / Movilización



x10

2 beso / brazos

Ukondoa flexionatu-luzatu, pronosupinazioa egin

Eskua sorbaldarantz eramanda hatz-mamiekin sorbalda ukitu eta eskua berriz luzatu, esku-azpia beherantz 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

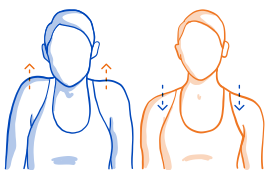
2 noranzko / sentidos

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.



x10

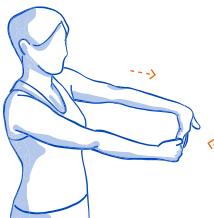
Besoak altxatu eta jaitsi

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

Bizepsak

Beso bat luzatu, esku-azpia gora begira jarrita. Beste eskuarekin, luzatutako besoko eskumuturra 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

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 la paletilla derecha, al mismo tiempo que con el brazo izquierdo empujas ligeramente del codo derecho hasta que notes una tensión confortable en la zona posterior del brazo.



10" x3

Trapezioa

Lepoa alboetara flexionatu, eskuinera eta ezkerre, txandaka, eta belarria sorbalda batera eraman, sorbalda horretako eskuaren laguntzaz.

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.



10" x3

Aurreko deltoidea

Eskuak sabairantz altxatu, besoan aurrealdean tentsio eroso nabaritu arte.

Deltoides anterior

Eleva las manos hacia arriba hasta que notes una tensión confortable en la parte anterior de los hombros.



10" x3

2 beso / brazos

Atzeko deltoidea

Ukondo flexionatua libre dagoen besoko sorbaldarantz eraman, beso horretako eskuaz lagunduta, flexionatutako besoko sorbaldaren atzealdean tentsio eroso nabaritu arte.

Deltoides posterior

Lleva el codo flexionado hacia el hombro del brazo libre, ayudándote de la mano de dicho brazo hasta que notes una tensión confortable en la parte posterior del hombro del brazo flexionado.



10" x3

alde bakoitza / cada lado

Sorbalda-hezurreko angularra

Lepoa zehiarka flexionatuz kokotsa besape baterantz eraman, beso horretako eskuaz lagunduta.

Angular del omoplatu

Flexiona el cuello en oblicuo llevando la barbilla hacia una axila, ayudándote con la mano de ese brazo.

Besoa · Sorbalda
Brazo · Hombro

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

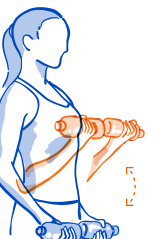
Bularrekoa

Eskuak sabairantz altxatu eta aldi berean sorbalda-hezurrak elkartu, bularraldean tentsio erosoa nabaritu arte.

Pectoral

Eleva las manos hacia el techo al mismo tiempo que juntas los omoplatos hasta que notes una tensión confortable en el pecho.

Tonifikazioa / Tonificación



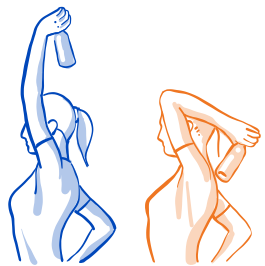
x10

Bizepsak

Ur botila dagokion eskuko sorbaldarantz eram, ukondoa flexionatu-luzatuz.

Biceps

Lleva el botellín de agua hacia el hombro de su mano, haciendo una flexoextensión del codo.



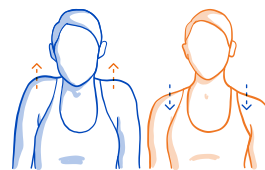
x10

Trizepsak

Besoa flexionatuz ur botila bere sorbalda-hezurrerantz eraman eta berriz luzatu.

Triceps

Flexiona el brazo llevando el botellín de agua hacia su omoplato y extiéndelo de nuevo.



x10

Trapezioa

Sorbaldak gorantz eta beherantz mugitu.

Trapecio

Mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo.



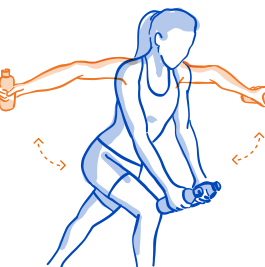
x10

Aurreko deltoidea

Bi besoak eta ukondoak alboetatik flexionatu, aldi berean, horiek sorbalden parean geratu arte eta berriz luzatu, botila sabairantz begira jarrita.

Deltoides anterior

Flexiona lateralmente al mismo tiempo los dos brazos y los codos hasta que éstos queden a la altura de los hombros y vuelve a extenderlos llevando el botellín hacia el techo.



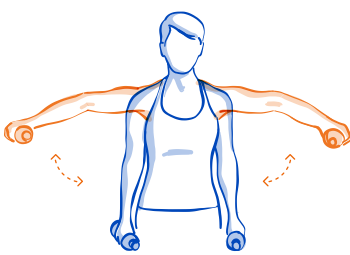
x10

Atzeko deltoidea

Bizkarra eta belauak erdiflexionatuta, besoak ireki, ukondoak erdiflexionatuta (hegoak izango bazenitu bezala), ur botilak sabairantz begira jarrita.

Deltoides posterior

Con la espalda y las rodillas semiflexionadas, abre los brazos con los codos semiflexionados (como si tuvieras alas) llevando los botellines de agua hacia el techo.



x10

Erdiko deltoidea

Besoak alboetatik altxatu ukondoak erdiflexio-natuta, ur botilak sabairantz begira jarrita.

Deltoides medio

Eleva lateralmente los brazos con los codos semiflexionados llevando los botellines de agua hacia el techo.



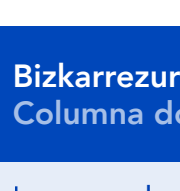
10" x3

Bularrekoa

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

Pectoral

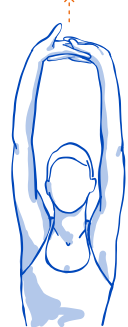
Junta las palmas de las manos a la altura del pecho y empuja la una contra la otra tensio-nando la musculatura del pecho.



10" x3

Bizkarrezur dortsala Columna dorsal

Luzamenduak / Estiramientos



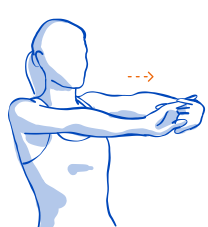
10" x3

Dorsal handia

Esku-azpiekin sabaia ukitzen saiatu.

Gran dorsal

Intenta tocar el techo con las palmas de las manos.



10" x3

Parabertebralek

Horma bultzatzen saiatu, begien eta bularra-ren parean.

Paravertebrales

Intenta empujar la pared, a la altura de los ojos y del pecho.



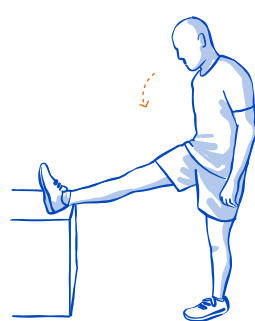
5-10" x3

Errotazioak

Zutik, garondoaren atzean makil bat jarrita (hautazkoa), enborraren errotazioak egin, leun, bi aldeetara, aldakak mugitu gabe. Alde bakoitzean posizioari 5-10 segundoz eutsi eta zuzen jartzean atseden hartu, 10-20 segundoz.

Rotaciones

De pie, con un bastón detrás de la nuca (opcional) realizar rotaciones del tronco suavemente hacia ambos lados sin mover las caderas. Mantenemos la posición hacia cada lado durante 5-10 segundos y descansaremos en la posición erguida durante 10-20 segundos.



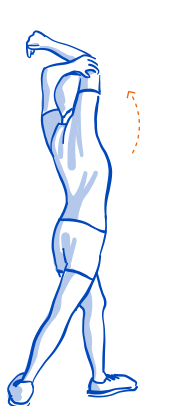
5-10" x3

Iskion-tibietako luzamenduak

Gorputza aurrerantz makurtu, belaua 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

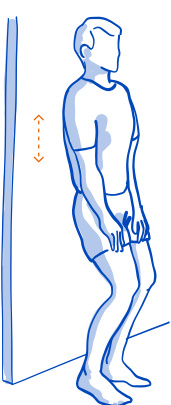
Dorsal zabalaren luzamendua

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

Estiramiento del dorsal ancho

Con un movimiento lateral completo de todo el cuerpo, acrecentando al situar el brazo por encima de la cab eza (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



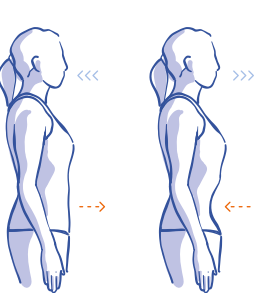
5" x10

Baskula pelbikoa

Abdomena estutu eta bizkarrezur lunbarra hormaren kontra zuzen jarri. 5 Segundoz eutsi eta hasierako posiziora itzuli.

Báscula pélvica

Apretar el abdomen y aplanar la columna lumbar contra la pared. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



x10

Abdomen zeharkakoa

Zilborra barrurantz eta pixka bat gorantz uzurtu. Bizkarrak zuzen egon behar du, giharrak tenkatu gabe. Abdomena bakarrik aktibatzen ari zara, ez bizkarreko giharrak. Arnasketarekin batera egingo dugu. Arnasketa sakon bat egin, gero haizea bota zilborra bizkarrezurrerantz eramanda (sabela bultzatuz), ondoren pixkanaka arnasa hartu, giharrak erlaxa daitezen.

Traverso del abdomen

Contraer el ombligo hacia dentro y levemente hacia arriba. La espalda debe estar recta y sin tensión muscular, estás activando sólo el abdomen no los músculos de la espalda.

Lo haremos conjuntamente con la respiración. Realizar una respiración profunda, luego exhalar el aire llevando el ombligo hacia la columna vertebral (empujando el estómago), luego inhalar lentamente para provocar la relajación de los músculos.

Hanka · Belauna
Pierna · Rodilla

Mobilizazioa / Movilización



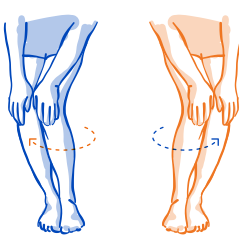
x10

Belaunak flexionatu-luzatu

Hanka flexionatu eta belauak bularrera eram, txandaka.

Flexo-extensiones de rodillas

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



x10
2 noranzko
2 sentidos

Belaunen zirkundukzioak

Belaunekin errotazioa eginez, airean zirkuluak marraztu, norabide batean eta bestean.

Circunducciones de rodillas

Rota describiendo con las rodillas círculos en el aire a un sentido y a otro.

Luzamenduak / Estiramientos



10" x3

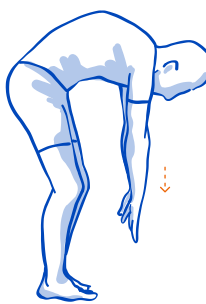
2 hanka / piernas

Kuadrizepsak

Hanka bat flexionatuz, hanka horretako orkatilarekin gluteoa ukitzen saiatu.

Cuadriceps

Flexiona una pierna intentando tocarte el glúteo con el tobillo de dicha pierna.



10" x3

Iskion-tibietakoak

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

Beste modu bat: hanka bat bestearen aurrean gurutzatuta, enborra makurtu eta luzatutako hankaren oina ukitzen saiatu.

Isquiotibiales

Con las rodillas ligeramente dobladas, flexiona la espalda intentando tocar el suelo con las palmas de las manos.

Variante, con una pierna cruzada por delante de la otra, inclinar el tronco intentando tocar el pie de la pierna estirada.



10" x3

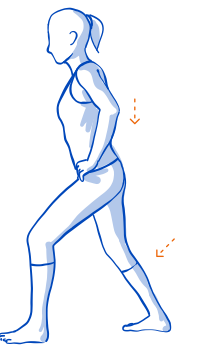
2 hanka / piernas

Ilion-psoas

Hanka bat flexionatuta, hanka horretako orkatilarekin gluteoa ukitzen saiatu, enborra aurrerantz pixka bat makurtuta.

Psoas-iliaco

Flexiona una pierna intentando tocarte el glúteo con el talón de dicho pie y flexionando ligeramente el tronco hacia delante.



10" x3

2 hanka / piernas

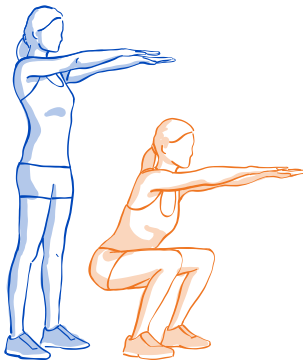
Bikiak eta soleoa

Hanka bat aurreratu eta atzean geratzen dena pixka bat flexionatu.

Gemelos y soleo

Adelanta una pierna y flexiona ligeramente la que queda detrás.

Tonifikazioa / Tonificación



x10

Kuadrizepsak eta iskion-tibialak

Belaunak flexionatu, aulki batean 90° flexio-natuta 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.

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

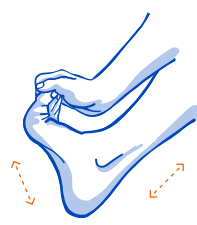
Zirkundukzioak

Oin bat pixka bat altxatuz, belaua 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 aspian sartu eta horietatik tira eginez luzatu, oin-zolan tentsio erosoa 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.