

ETXEAN-AKTIBO LEMOA



Etxean jarduera fisikoa burutzea posible da!

Etxean egonda ere izan zaitez aktibo eta osasuntsu!

Ez dakizu nola? Jarraitu hurrengo pausoak:

¿Es posible realizar actividad física en casa!

¿Sé una persona activa y sana aunque estés en casa!

¿No sabes cómo? Sigue los siguientes pasos:

01 Jantzi jarduera fisikoa edo kirola egiteko arropak

Viste ropa de actividad física o deportiva



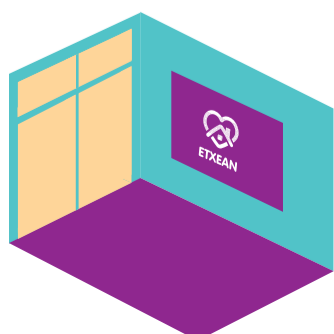
02 Prestatu ariketak egiteko behar duzun materiala: aulkia, toalla, ur botila, makila eta goma

Prepara el material necesario para tus ejercicios: silla, toalla, botella de agua, palo y goma



03 Aukeratu etxeko espazio zabal bat

Elige un espacio amplio de casa



BEROKETA CALENTAMIENTO



Belaunak aurrera eta atzera
Mover las rodillas hacia
delante y atrás



**Sorbalden zirkuluak
besoak behean direla**
Círculos con los hombros
manteniendo los brazos abajo



Gerriari birak alde bietara
Hacer círculos con la cintura

**Sorbalden
flexioa makila
batekin**
Flexión de
hombros con un
palo



**Lepoa mugitu ezkerretara eta
eskuinetara**
Girar el cuello hacia ambos lados

OREKA EQUILIBRIO



**Eskuak gerrian direla hanka
baten gainean geratuko gara
10 segundoz**

Con las manos en la cintura,
mantener el equilibrio a una
pierna durante 10 segundos

**Aurrekoaren berdina baina
airean dagoen hanka aurrera
eta atzera mugitzen**

Siguiendo en la posición de
antes, mover la pierna que está
en el aire hacia delante y atrás



**Marra baten gainetik joan
oina oinaren kontra jarrita**
Caminar con pasos cortos
encima de una línea recta



**Marraren gainetik zoazela,
airean dagoen belauna
kontrako eskuarekin ukitu**
Caminar encima de la línea
tocando la rodilla con la mano
contraria

INDARRA FUERZA

Zutik egiteko ariketak Ejercicios de pie

Ateko heldulekutik toalla jarri, gorputza atzerantz bota eta erakarpen indarra egin bizkarra eta besoekin
Colocar la toalla en el pomo de la puerta, inclinar el cuerpo hacia atrás y hacer fuerza con la espalda y los brazos para ponerte derecho



Hormako flexioak
Flexiones contra la pared



Aulkian jesarri eta altxatu
Sentarse y levantarse de la silla

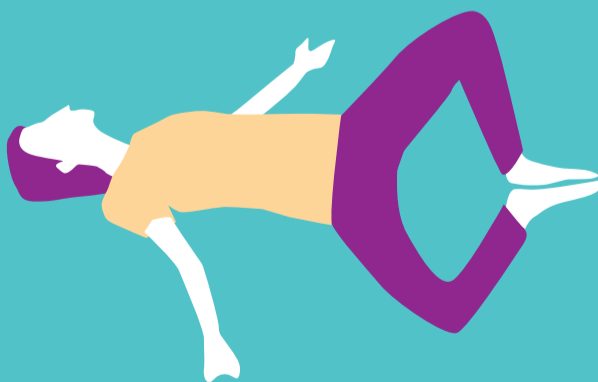


Lurrean egiteko ariketak Ejercicios en el suelo

Zubia bi hankekin
Levantar las caderas haciendo fuerza con el glúteo



Belaunak flexionaturik, hankak zabaldu eta itxi
Abrir y cerrar las piernas con las rodillas flexionadas



Belaunak eta eskuak elkar bultzatzeko indarra mantendu 20 segunduz
Hacer fuerza en contra durante 20 segundos manteniendo la respiración



LUZAKETAK ESTIRAMIENTOS

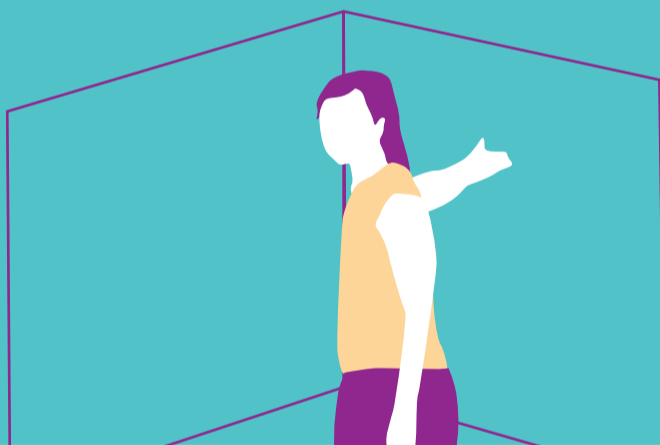
Bikiak eta soleoa Gemelos y sóleo



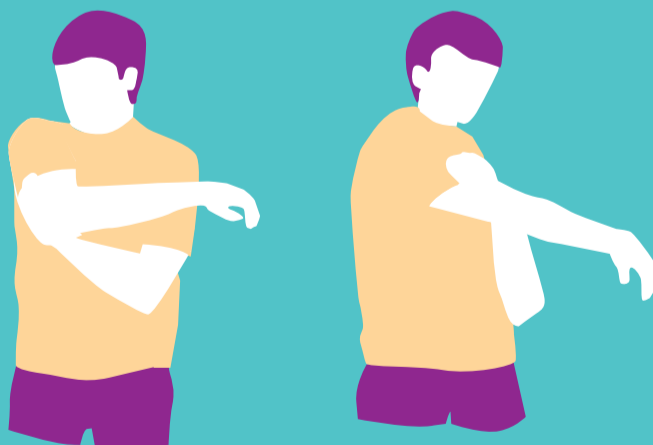
Koadrizepsa horman Cuádriceps en pared



Pektorala horman Pectoral en pared



Sorbaldak Hombros



Lepoa Cuello



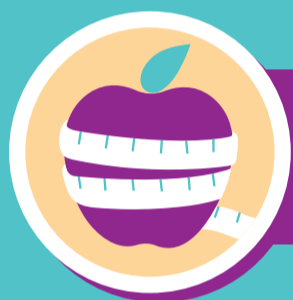
ARRAKASTARAKO 4 ZUTABEAK 4 PILARES PARA EL ÉXITO



JARRERA ACTITUD

Pentsatu egingo duzuna zure onerako dela eta hobeto sentituko zarela jarduera fisikoa egin ondoren; beraz, errutina hartu.

Piensa que lo que vas a hacer es para ti, y que te sentirás mejor después de la actividad física, por lo tanto, sigue con el programa.



NUTRIZIOA NUTRICIÓN

Hartu denbora janaria prestatzeko, jan kolore ezberdineko barazki eta fruituak eta hidratatuta mantendu.

Tómate tu tiempo para cocinar, come verduras y frutas de distintos colores e hidrátate.



MUGIMENDUA MOVIMIENTO

Hartu denbora mugitzeko, ondo berotu eta postura egokiak zaindu.

Realiza a diario alguna actividad física, calienta bien y cuida las posturas adecuadas.



ERREKUPERAZIOA RECUPERACIÓN

Mantendu lotara joateko ordutegia, luzatu errutinen ostean eta zentratu arnasketan stres momentuetan.

Mantén el horario de sueño, realiza estiramiento después de las rutinas y céntrate en la respiración en los momentos de estrés.

Horretaz gain, jarduera fisikoa egiteko eta bizitza osasungarriagoa izateko, Oingabiz zerbitzuko orientatzailearekin harremanetan jar zaitezke. Hitzordu telematikoa eskatu, errutina mantentzeko gomendioak jaso eta jarraipena egingo dizu.

Además, puedes ponerte en contacto con el orientador del servicio Oingabiz para fomentar tu actividad física y tener una vida más saludable. Solicita una cita telemática, recibe recomendaciones para mantener la rutina y te realizará un seguimiento.



Hartu hitzordua
WhatsApp bidez:  **678 06 48 92**

Zerbitzua asteazkenetan burutuko da:
10:00 - 14:00

Pide cita a través
de WhatsApp:  **678 06 48 92**

El servicio se llevará a cabo los miércoles:
10:00 - 14:00