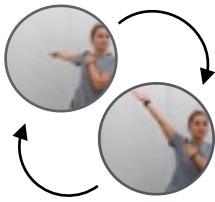


## Beroketa/ calentamiento



**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.*

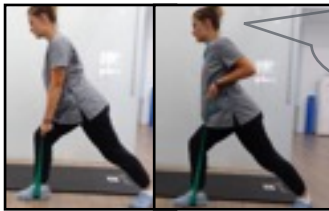


**Pektorala+psoas luzaketa aktiboa:** Beso bakoitza 3s mantendu x 10 alternatuz.  
Hankaz aldatu ondoren.

*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



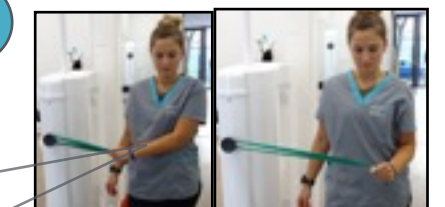
10errep. bakoitzarekin /  
10rep con cada  
Ukondoa itxatxita. Barne errotatzaileak  
Codo pegado. Rotadores internos

3



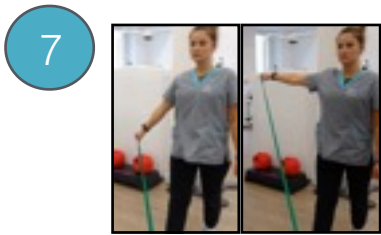
10errep.  
bakoitzarekin /  
10rep con cada  
Triceps

6



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





7

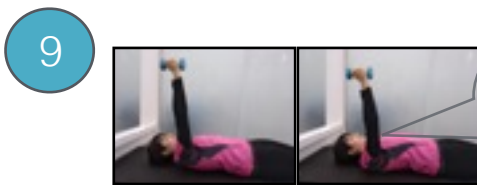
10errep. bakoitzarekin /  
10rep con cada  
Deltoides



8



10seg.  
posizio bakoitza /  
10rseg 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.

