

## Luzatze ariketak (1. multzoa)

Ariketa horiek gorputza ariketarako prestatzen dute, eta, halaber, ariketaren ondorengo muskulu – tentsioak kentzen dituzte.

### Lepoa



**Hasierako jarrera:** eserita eta bizkarra zuzen, eserlekuaren bizkarraldearen kontra jarri gabe.

- Okertu lepoa poliki – poliki, behartu gabe, eskuinaldera, eta saiatu belarriaz sorbaldara iristen.
- Itzuli hasierako jarretara.
- Orain, errepikatu prozesua ezkerraldera.

### Zangoaren atzealdea



**Hasierako jarrera:** zutik, hormaren aurrean, besoak luzatuta eta hormaren kontra dituzula. Aurreko zangoa tolestatuta eta atzekoa luzatuta.

Oinak lurraren gainean, eta bizkarra zuzen.

- Tolestu gehiago aurreko belauna. Ez altxatu atzeko oinaren orpoa.

### Besoak eta enborra



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak bananduta dituzula (aldaken parean).

Besoak goian, eskuin eskuaz ezkerrekoaren eskumuturrari eutsiz.

- Okertu enborra eskuinerantz eskumuturretik emeki tira eginez.
- Itzuli hasierako jarretara.
- Egin ariketa bera ezker aldera.

## Aldakak eta bizkarraren beheko partea



**Hasierako jarrera:** lurrean luzatuta.

- Tolestu zango bateko belauna bularralderantz bi eskuez lagunduz, eta eduki eskuak izter atzeetan.
- Itzuli hasierako jarretara.
- Egin gauza bera beste zangoarekin.



**Hasierako jarrera:** lurrean luzatuta, bi belaunak tolestuta dituzula.

- Eraman bi belaunak bularralderantz, bi eskuez lagunduz eta izter atzean edukiz.
- Itzuli hasierako jarretara.

## Oharrak:

- Atal bakoitza 15-30 bat segunduz luzatu.
- Egin ariketa bakoitza hiruzpalau aldiz.
- Ez luzatu mina sentitzen duzunean.
- Luzaketa muskuluaren erdian sentitu behar duzu, ez artikulazioetan.
- Astiro eta arnasarekin batera egin behar dituzu mugimenduak, luzaketa bakoitzean airea botaz.

## Jarrera ariketak (2. multzoa)

Jarrera – eta keinu – gaitasun batzuk eskuratzea da jarrera – ariketen helburua. Izan ere, zaintza – lanak egiten laguntzen diote familiako zaintzaileari, eta, beraz, lesio – arriskua murrizten dute.



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak batuta eta besoak aldaketan dituzula.

- Hartu arnasa, utzi aireari sartzen.
- Apartatu eskuin zangoa, eta tolestu.
- Mugitu enborra eskuinerantz.
- Bota arnasa
- Itzuli hasierako jarretara.
- Egin ariketa berdina kontrako aldera.



**Hasierako jarrera:** zutik, zangoak pixka bat bananduta (sorbalden parean) eta pixka bat tolestuta dituzula.

- Eraman gorputzaren pisua eskuinaldera, eta, aldi berean, tolestu gehiago eskuin zangoa, ezkerrekoa ere zertxobait tolestuta daukazula.
- Egin ariketa eskuinetik ezkerrera eta ezkerretik esquinera txandakatuz lau aldiz jarraian.
- Gorputza garaiera berean izan beti, igo gabe.



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak batuta eta besoak aldaketan dituzula.

- Eraman eskuin zangoa aurrera, tolestuta.
- Eraman engorraren pisua zangorantz, eta, aldi berean, eramn besoak aurrera.
- Itzuli hasierako jarrerarra.
- Egin ariketa berdina ezker zangoarekin.



**Hasierako jarrera:** zutik, belauna tolestuta dituzula. Jarri besoak aulkiaren hanken goialdean.

- Luzatu tolestuta dituzun zangoak gorputzaren pisua aulki gainean jarritz. Burura besoan artean eduki beti. (Jarri eskuak aulkiaren hanketan beherago, malgutasunak uzten dizun neurrian)

### **Bizkortze - ariketak (3. multzoa)**

Mendekotasun egoeran dauden pertsonak mugitzean gehien erabiltzen diren giharrak indartzeko dira bizkortze – ariketak.

Ariketa hauetarako, pisuak erabiltzea gomendatzen dugu. Etxean pisurik ez baduzu, etxeo baliabideak erabil ditzakezu haien ordeiz; adibidez, arroz – pakete bana eskuetan.

## Sorbaldak



**Hasierako jarrera:** aulkian eserita, bizkarra zuzen eta aulkiaren bizkarraldearen kontra jarri gabe. Besoak gorputzaren alde banatan.

- Altxatu bi besoak sabai alderantz.
- Jaitsi eta tolestu poliki – poliki, eta sorbaldak parera iristean, luzatu berriro sabai alderantz.

Ez jarri pisuak sorbaldak gainean.

Ez mugitu burua ariketa honetan.

Begiratu beti aurrera lepoko minik ez izateko.

## Besoak



**Hasierako jarrera:** aulkian eserita, bizkarra aulkiaren bizkarraldearen kontra jarri gabe.

- Heldu eskuaz pisuari, azazkalak ikusteko moduan dituzula.
- Altxatu beso bat sabai alderantz.
- Eraman pisua bizkar alderantz, baina ez dezala bizkarra ukitu.
- Altxatu berri besoak sabai alderantz. Egin ariketa lau aldiz.
- Itzuli hasierako jarrerara. Egin ariketa berdina beste besoarekin.

## Bularraldeko muskuluak



**Hasierako jarrera:** ahoz gora etzanda, belauak tolestuta dituzula. Besoak gurutze – forman.

- Tolestu besoak aurrealdera, ukondoa pixka bat tolestuta duzula.
- Itzuli hasierako jarrerara. Ukondoez lurra ukitzean daudenean, luzatu besoak berri.

Egin ariketa berdina lau aldiz.

## Muskulu abdominalak



**Hasierako jarrera:** ahoz gora etzanda, belaunak ángelus zuzenean dituzula.

- Eraman belaunak bularraldera, baina ez mugitu aldakak.
- Saiatu enborra makurtzen. Horretarako, bizkarraren beheko parte lurretik pixkat bat altxatu, belaunak bularraldera hurbilduz.

Ez egin besoez lurraren kontra indarrik.

- Itzuli hasierako jarrerara; kontuan izan belaunek ez dutela aldakak baino harago joan behar, angelu zuzenean egon behar dutela beti.

## Enborraren aldameneko muskuluak



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak zertxobait banatuta dauzkazula.

- Aldatu pisua ezker eskura, eta makurtu enborra eskuin aldera.
- Aldatu pisua ezker eskura, eta makurtu enborra eskuin aldera.

Egin ariketa berdina lau aldiz.

- Itzuli hasierako jarrerara. Egin ariketa berdina lau aldiz.

## Izterren aurreko parteko muskuluak



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak zertxobait banatuta eta oin – puntak aurrera begira dituzula.

- Egin aulkian esertzeko mugimendua.
- Aldakak belaunen parera iristean, hasi altxatzen.
- Saiatu enborra beti zuzen izaten eta orpoak lurretik ez altxatzen.

## **Arnasketa - ariketak (4. multzoa)**

Arnasa hartzea giza gorputzaren behar – beharrezko funtzioa da. Arnasa hartzen dugunean, aire garbia eta oxigenoz betea sartzen zaigu biriketan. Arnasa botatzen dugunean, gure organismotik kendu behar den airea kanporatzen dugu.

Arnasketa giza gorputzaren funtzio automatikoa izan arren, kontrola daiteke organismoa hobeto oxigenatzeko eta edukiera bitala handitzeko.

Arnasketa – teknika oso osasungarria izan daiteke hainbat gauzatarako, esaterako:

- Erlaxatzen eta kontzentratzen laguntzeko eta muskulu – tentsioa kentzeko.
- Hobeto lo egiteko eta atsedean hartzeko.
- Birikak osasuntsuago eta indartsuago egoteko.
- Bihotzak ahalegin txikiago egiteko ehunetara oxigenoa igortzen.
- Oxigeno – kantitate egokia emateko jarduera fisikoa egin bitartean.

### **Nola hartzen dut arnasa?**

Arnasa nola hartzen dugun jakiteko, hauxe egin dezakegu:

- Auki batean eseriko gara, molestatuko ez gaituzten gela batean.
- Begiak itxiko ditugu, esku bat bularraldean eta besta sabelean jarri, eta normal hartuko dugu arnasa; adi egongo gara nola egiten dugun.
- Arnasa hartzen ari garen bitartean:
  - Gure gorputzeko zer ataletan eragiten duen begiratuko dugu: sabela (abdomena), bularraldea, sorbalda edo lepra mugitzen den. Ziur asko, atal horietako askotan igarriko da arnasaketa.
  - Airea nondik sartu eta nondik irteten den, ahotik edo sudurretik, begiratuko dugu.
- Egin ariketa hori minutu batez edo biz.

Oro har, azaleko arnasketa egiteko joera dago; hau da, biriken goiko partea bakarrik betetzen da, eta ez behekoa, abdomenaren partea. Arnasketa hori eginez gero, bularraldeko eskua igotzen da, eta sabelekoa, berriz, geldirik geratzen da.

### **Nola egin arnasketa egokia?**

Arnasketa eraginkorra eta osoa izan dadi, birika – arnasketa nahiz sabel – arnasketa egin behar dira.

Arnasketa osoan trebatzeko lehen urratsa lehenbizi sabel – arnasketa ondo egitea da. Sabela bakarrik mugitu behar duzu, eta biriken parterik zabal eta baxuena airez betetzen saiatu.

- Airea sudurretik sartzen denean, abdomena puztu egingo da.
- Airea ahotik botatzen dugunean, abdomena uzkurto egingo da.

Sabel – arnasketarako jarrera egokia honela da:

- Bizkarra aulkiaren bizkarraldearen kontra ondo jarrita.
- Ipurmasailak aulkiaren gainean ondo jarrita.
- Oinak lurrean.
- Zangoak pixka bat zabaldua.
- Enborra eta burua zuzen.
- Sorbalda zuzen.
- Zerbikalak ondo luzatuta.

Gorputzak bertikalean izaten saiatu behar dugu, airea errazago sar dadin biriketan.

Urrats hauek egin behar dira sabel – arnasketa ondo egiteko:

- Jarri esku bat sabel gainean.
- Hartu arnasa sakon sudurretik, behartu gabe (sabela puzten dela igarri behar duzu)



- Eutsi arnasari (barrutikl zenbatu hirura arte)
- Bota arnasa ahotik astiro – astiro. Igarri nola husten den sabela. Egon arnasa botatzen ahalik eta denbora gehien.



- Egon une batez birikak hustuta dituzula (zenbatu hirura arte barrutik), berriro arnasa hartu baino lehen.

Ez egin mugimendu konpensatzaileak bularraldeaz, sobradas edo lepoaz.

Sabel – arnasketa ondo egiten badakigunea, jarrera berean eserita, hamar arnasaldi oso egingo ditugu, hots, sabela puztuko dugu lehenik, eta bularraldearen goiko partea gero. Sabel – arnasketan bezalaxe, sudurretik hartuko dugu arnasa, hirura arte kontatuko dugu barrutik, ahotik botako dugu, eta hirura arte kontatutko dugu berriz, birikak hustuta ditugula.



## **Erlaxazio – ariketa (5. multzoa)**

Erlaxazioa garrantzitsua da familiako zaintzailearen gorputza eta burua egoera normalera itzul dadin. Ondo eginez gero, oso osasungarria da hainbat aldetatik:

- Antsietatea murrizten du.
- Arreta jartzeko eta oroitzeko gaitasuna hobetzen du.
- Alde onean pentsatzeko erraztasun handiagoa ematen du.
- Norberaren buruarekiko konfidantza handitzen du.
- Arteria – presioa murrizten du.
- Loaren kalitatea hobetzen du.

Erlaxazio – ariketa baten ostean, ezin hobeto sentitzen zara eguneroko bizitzako jardueren berriro ekiteko.

### **Antolaketa**

- Bilatu tenperatura atsegina eta argi gehiegi ez dagoen leku bat.
- Ez jantzi gorputz – atalen bat estutzen duen arroparik: gerrikoa, faxa, alkandoraren lepra, corbata, zapatak, etab.
- Ariketarako musika erlaxagarria bolumen baxuan jartzea gomendatzen da.
- Lur gogor baten gainean luzatuta edo eserita egin daiteke ariketa.

### **Erlaxazio – ariketa**

Ariketa honen helburua da gure gorputz – eskema berrikustea geure barruan eta gure gorputzaz jabetzea. Ariketa osoan, erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu behar dugu arnasa.

- Itxi begiak eta hasi arnasa sakon hartzen. Egin hiruzpalau arnasaldi motel eta sakon, eta jabetu nondik nora doan airea.
- Jabetu zure aurpegiaz, eta lasai ezazu. Utzi mihia ahoan libre. Ohar zaitenez dena erlaxatuta duzula, ez dagoel tentsio gunerik. Ohartu betazalak nola erortzen diren, gainean npisua balute bezala. Sentitu aurpegiko muskuluak Nola ari diren erlaxatzen. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.
- Jabetu lepoko muskuluez. Ohar zaitenez lepo osoa erlaxatuta duzula, ez dagüela tentsio – gunerik. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.
- Jabetu sorbaldaz, eskuin besaos, eskuin secuaz, eskuin eskuko atzamarrez. Gero, jabetu ezker besaos, ezker secuaz, ezker eskuko atzamarrez. Atalez atal, gure arreta guztia jarrito dugu, eta atal bakoitza nola askatzen den igarri behar dugu. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.
- Jabetu sabelaz, sentitu arnasketaren erritmo motela eta lasaia, gelditu, hiru arnasaldi oso sentitzeko. Gorputz – atalak askatuz joan ahala, gero eta erlaxatuago sentituko gara.
- Jabetu bizkarraz; zerbaiten kontra dagoen gune bakoitzean jarrito dugu arreta. Lepoaldean jarriko dugu arreta, gero bizkarraldean, eta gerraldean, azkenik. Tentsio guztiak askatzen saiatuko gara; arnasaldi bakoitzean, tentsioak askatu eta kenduko ditugu, erritmo gozo eta lasaiari eutsiz beti.
- Aldaken formaz jabetuko gara, eta inguru hori askatuko dugu.
- Jabetu sorbaldaz, eskuin zangoaz, eskuin oinaz, eskuin oineko vetases. Ezker zangoaz, ezker oinaz, ezker oineko behatzez. Atalez atal, gure arreta guztia jarriko dugu, eta atal bakoitza nola askatzen den igarri behar dugu. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.
- Arnasa gozo hartzen jarraituko dugu, eta gorputz osoaren astuntasun – sentsazioa handitu ahala, lasaiago eta hobeto sentitzen garela ohartuko gara. Gorputz – atalak askatzen diren heinean, astunago bilakatzeko dira, eta gorputzeko eta buruko tentsioak joan egiten zaizkigu.
- Irudi on batean jarriko dugu arreta, eta buruan finkatu eta hantxe edukiko dugu, beste ezertan pentsatu gabe, arnasa gozo eta lasai hartzen dugun bitartean.
- Pixkanak, muskulu – tonua berreskuratuko dugu, aurpegiko muskuluak mugituz, eskuak ireki eta itxiz, besoak, zangoak eta oinak mugituz. Pixkanaka, begiak irekiko ditugu, gure inguruaz jabetuko gara, altxatu gabe. Hartu behar duzun denbora. Gozatu ondo sentitzearen sentsazioaz.