

# LUZAKETA

## Nola egin?

- Tentsioa erlaxatu eta etengabean arituko gara, arreta luzatzen ari garen giharretan jarriz.
- Luzaketari eutsiko diogu, tentsio leuna sentitu arte eta 10 - 15 segunduz mantenduko dugu, balantzako mugimendurik egin (erreboterik) gabe.
- Tentsioa nola lasaitzen den sentitu behar dugu, hala gertatzen ez bada, pixkat lasaituko dugu luzaketa.
- Arnasketa motela, erritmikoa eta kontrolatua izan behar da luzaketa irauten duen bitartean.
- Luzaketan zehar esku, hanka eta sorbaldak erlaxaturik mantenduko ditugu.
- Inolaz ere ez dugu minik igarri behar.

## Noiz egin?

- Noiznahi lanean, etxean, ohean ...
- Jarduera fisikoaren aurretik eta ostean.

## Zertarako ?

- Gorputza lasaitu eta tentsioa murrizteko.
- Gihar eta giltzaduretan lesioak ekiditzeko.
- Zirkulazioa eta tentsio arteriala hobetzeko.

## Gogoan izan

- Luzatetak norberari egokitu.
- Norberak bere mugak ezagutu behar ditu.
- Grabitate indarraz baliatu.



## KIROLA EGIN AURRETIK



## KIROLA EGIN ONDOREN



UGAN KLUB  
Fermin Calbeton, 21  
EIBAR  
Tfnoa. 943 82 04 52



GIPUZKOAKO  
FORU ALDUNDIA  
Kultura, Euskara, Gazteri  
eta Kirol Departamentua