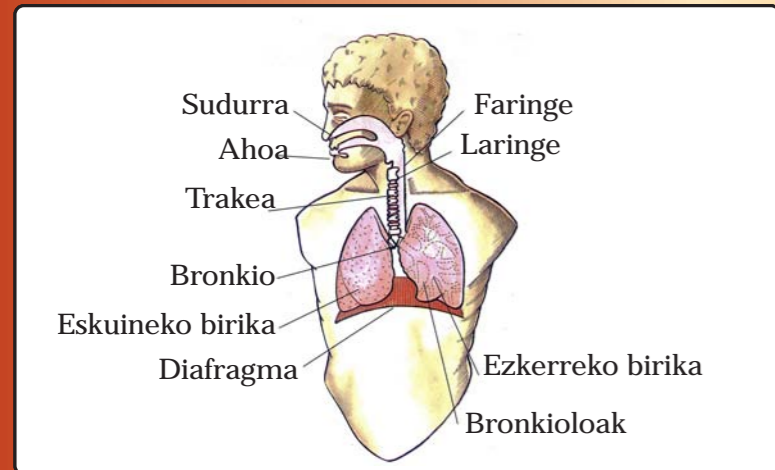


ARNASKETA

ERLAXAZIOA

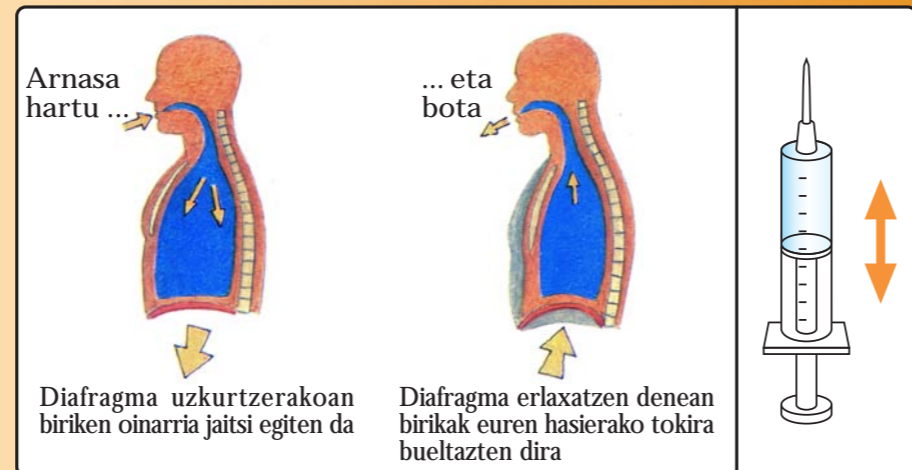
ARNASKETAREN MEKANISMOA

- **ARNASA HARTZEA**
Diafragma jaistean, kanpoko atmosferetik kontrako presioa sortzen da gorputzean. Ondorioz biriketan airea sartzen da
- **ARNASA BOTATZEA**
Diafragma erlaxatzen denean torax-eko presioak goruntz egiten du, kanpoko presioa gaituz. Orduan biriketarik airea irteten da.



DIAFRAGMA

- **ZER DA?**
Toraxaren eta abdomenaren artean dagoen muskulu bat da, arnasketan parte hartzen duen oinarriko muskulua.
- **ZER EGITEN DU?**
Diafragmaren muskulu-zuntzak uzkuertzen direnean, euren punturik altuena jaitsarazten dute, horrela gorputzaren goitik beherako diametroa zabalduz. Diafragma bonba baten barruan irristatzen den enbolo batekin konpara daiteke.



NOLA?

- 1.- ETZANDA, GORA BEGIRA ARROPAZ BABESTUTA
- 2.- HOBE LORIK EZ HARTZEA
- 3.- KONTZENTRAZIOA MANTENDU
- 4.- GORPUTZA LIBRE UTZI, INDARRIK EZ EGIN
- 5.- EZ URDURITU, ZAILAGOA DA PROZESUA

ZER LOR DEZAKEGU?

- Prebentzio gisa, eguneroko bizitzarako onura lortzea
- Kirol errendimendua areagotzea
- Eguneroko estresaren efektuak leuntzea
- Gorputz lasaitasuna sakondu eta nekea murriztea
- Hipermotibitatea jaisteko erabil daiteke
- Minaren aurrean gutxitzea edo desagerraraztea

“ARNASKETAREN BIDEZ GURE GORPUTZEKO ZELULEK AIRE ATMOSFERIKOAREN ENERGIA-INDARRA ETA OXIGENOA BEREGANATZEN DUTE”

ABDOMINALA EDO DIAFRAGMATIKOA
Arnasterakoan diafragma jaisten saiatuko gara, arnasa beheko aldera bidaliz. Horrela abdomen-puztu egingo da. Eskuak tripa gainean kokatu mugimendua ondo nabaritzeko. Oso erlaxagarria da.

SAIHETS ALDEKOA EDO ERDIKOA
Arnasketa honetan, arnasaren bidez, saihetsak banatzen saiatuko gara. Eskuak saihetsen alboetan kokatuko ditugu, behatz puntak elkar ukituz. Birikak handitzean, behatz puntak poliki banatzen joango dira.

KLABIKULARRA
Arnastutako oxigenoa biriken goiko aldera bidaliko dugu. Lepauztaien mugimenduarekin arnastuko dugu.

OSOA
Mugimendu batean aurreko 3 arnasketak bilduko ditugu. Birikak ondo hustuz hasiko gara. Orduan, gelditu gabe 3 arnasketak jarraian egingo ditugu: abdominala, erdikoa eta klabikularra.



GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA
Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua

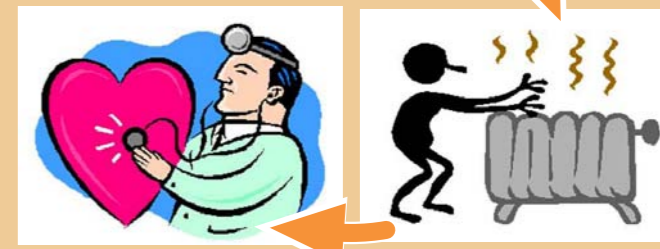
LANKIDEA:



EIBAR

SCHULTZ-EN METODOA

- 1.- Pisu sentsazioa
Gorputz atal bakoitzak pisu handia duela nabaritu
- 2.- Bero sentsazioa
Atal bakoitza “bero” dagoela imaginatu
- 3.- Bihotz sentsazioa
Bihotz taupadak nabaritu



JACOBSON- EN METODOA

UZKURDURA-ERLAXAZIOA:

- 1.- Beso eta eskuak
- 2.- Hanka eta oinak
- 3.- Arnasketa: Torax-a
- 4.- Bekokia zimurtu
- 5.- Begiak norabide guztietara eramán
- 6.- Mihia eta ezpainak erlaxatu

