

# CORE ERRUTINA

## 1.GRADUA

## CORE Errutina 1.gradua:

- Errepikatu errutina saio bakoitzean hiru aldiz (X3).

\* agoantatu dezakezuna = behartu gabe, postura mantentzea kosta arte.

\* Bi aldeetara egiteko ezarrita dauden ariketak gorputzaren bi aldeetan errepikatzea oso garrantzitsua da.

- 1- Hipopresivo abdominala (x10)
- 2- Cat-Camel triparekin hipopresiboa eginez (x10)
- 3- Abdominal pilota ez baduzu pilota gabe (x10)
- 4- Isometrico prono (30'' mantendu momentu oro postura egokia)
- 5- Isometrico lateral (30'' mantendu momentu oro postura egokia)
- 6- Isometrico Supino (30'')
- 7- Sentadillak (hanka batekin 10 Pisua jarri nahi baduzu hartu esne kutxak edo pisuak badituzu pisuak).
- 8- Rotación abdominal (x10)
- 9- Esku eta hankekin saltoak (x20)
- 10- Burppeak (x10).

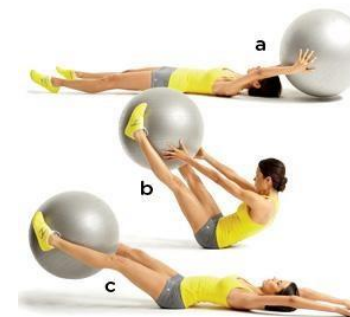
1



2



3



4



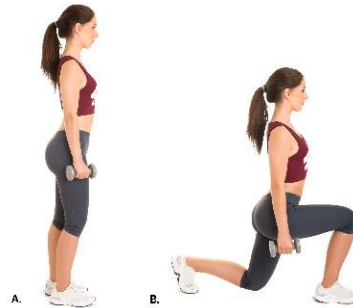
5



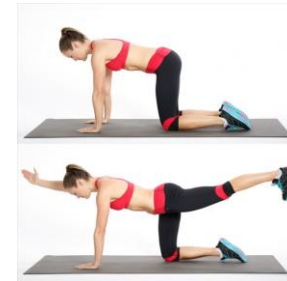
6



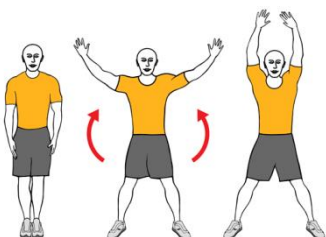
7



8



9



10



11

