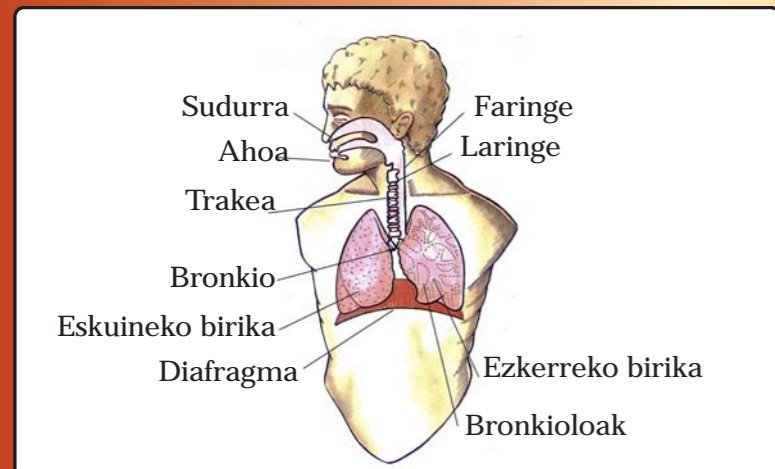


ARNASKETA

ERLAXAZIOA

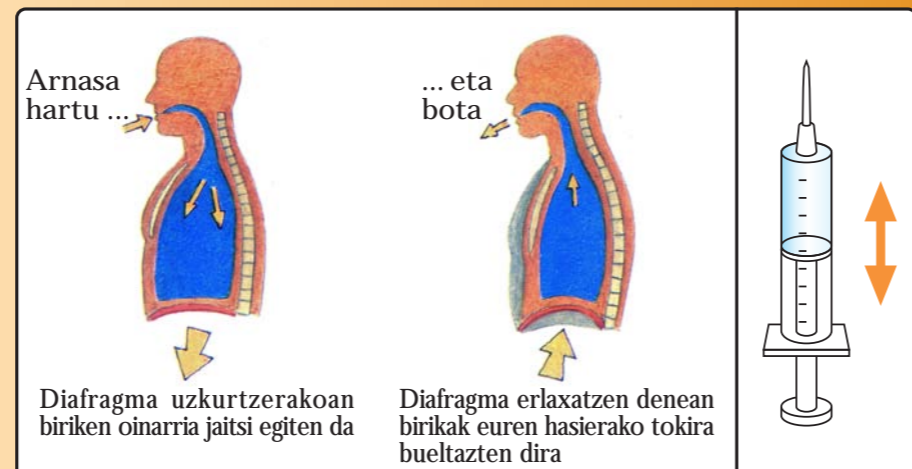
ARNASKETAREN MEKANISMOA

- **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 irratzen den enbolo batekin konpara daiteke.

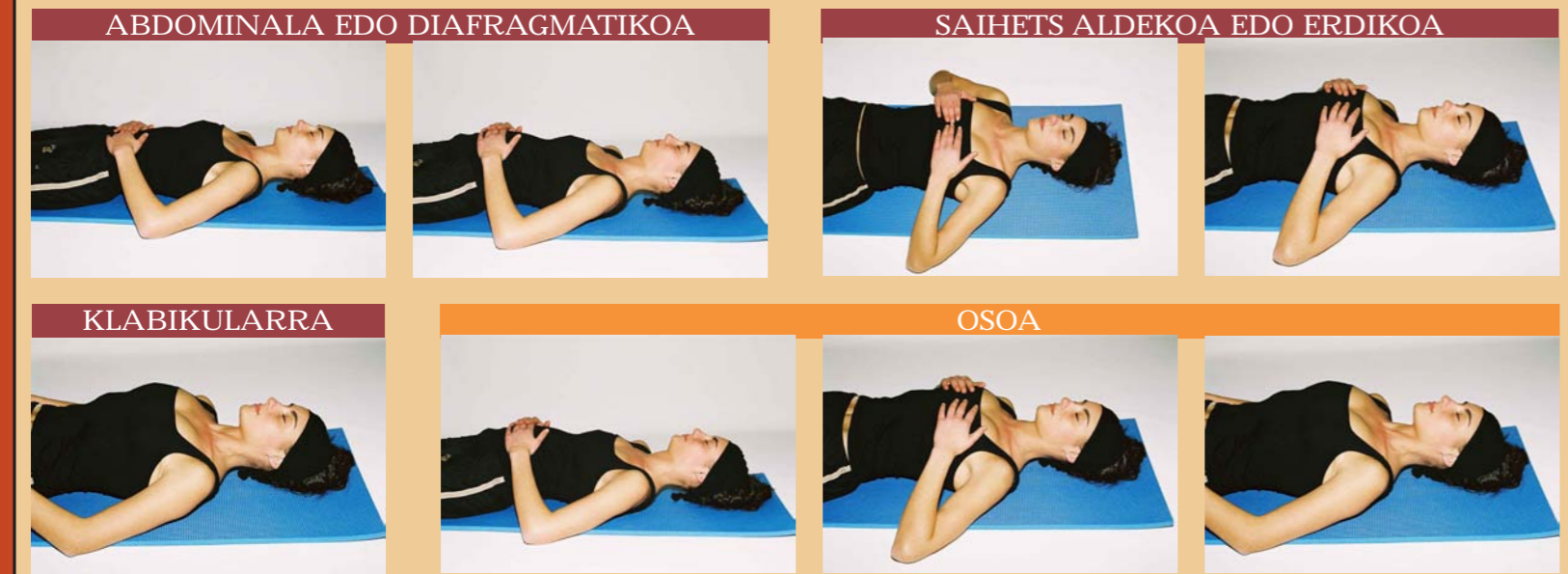


- NOLA?**
- 1.- ETZANDA, GORA BEGIRA ARROPAZ BABESTUTA
 - 2.- HOBE LORIK EZ HARTZEA
 - 3.- KONTZENTRAZIOA MANTENDU
 - 4.- GORPUTZA LIBRE UTZI, INDARRIK EZ EGIN
 - 5.- EZ URDURITU, ZAILAGOA DA PROZESUA

- 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”

<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>KLABIKULARRA Arnastutako oxigenoa biriken goiko aldera bidaliko dugu. Lepauztaien mugimenduarekin arnastuko dugu.</p>	<p>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.</p>
---	---	---	---



SCHULTZ-EN METODOA

- 1.- Pisu sentrazioa
Gorputz atal bakoitzak pisu handia duela nabaritu
- 2.- Bero sentrazioa
Atal bakoitza "bero" dagoela imaginatu
- 3.- Bihotz sentrazioa
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 eramane
- 6.- Mihia eta ezpainak erlaxatu

