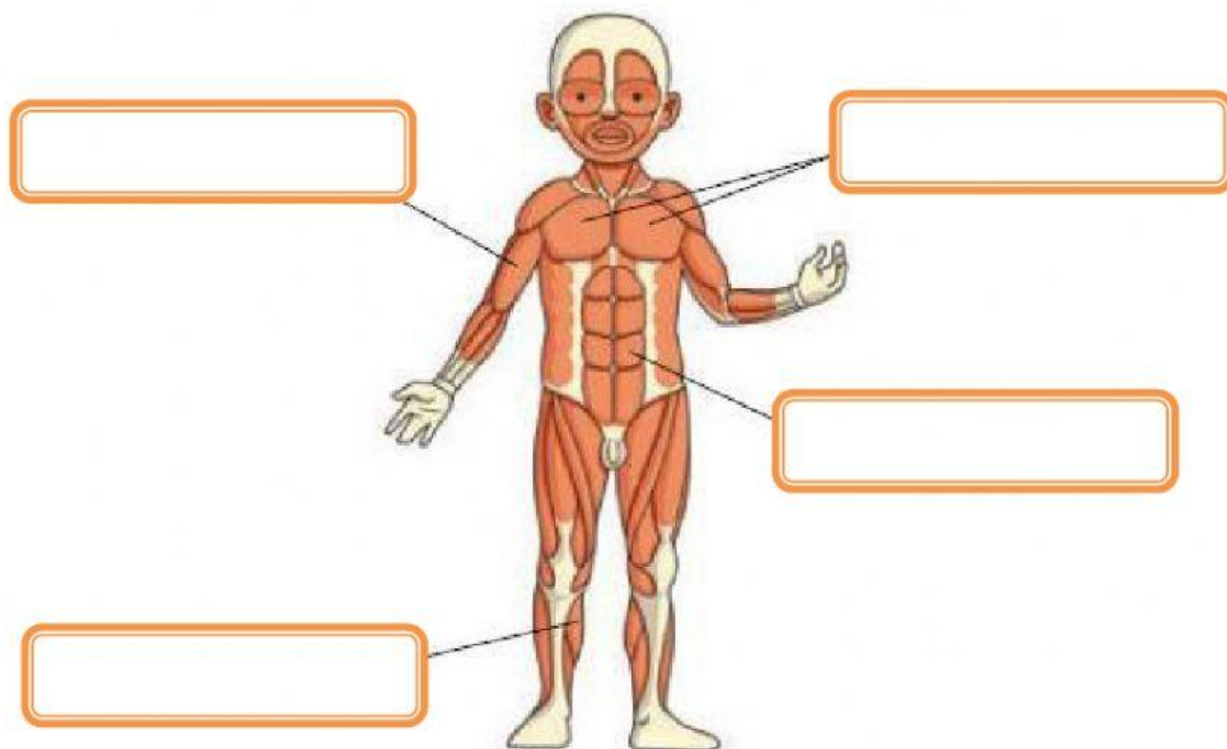


GOGORATU:

Izenak ondo kokatu:

Bularreko giharrek, abdominalak, bizepsa, bikiak



ZAINDU GURE LOKOMOZIO-APARATUA

• Zaindu jarrera ibiltzean eta esertzean bizkarrezurra zuzen jarri.
• Ariketa fisikoa egin baino lehen, beroketak egitea oso garrantzitsua da.
• Ez bete motxila gehiegi, zintzilikatu bi sorbaldatik eta saiatu bizkarra ez okertzen.
• Denetik jan behar dugu. Kaltzio eta proteinak dituzten elikagaiak oso onak dira hezur eta muskuluentzat.
• Egunean 8-10 ordu lo egin, muskuluak neketik indarberritzeko.
• Arrisku-jardueretan babes-materiala erabili.
• Istripuak sihestu: kolpeak, urratuak, erorketak....