

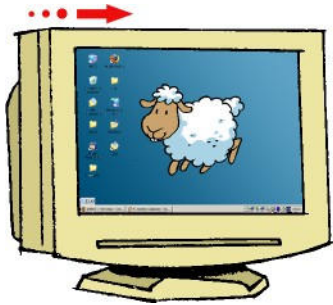
## ERANSKINA: LUZAPENAK ETA ARIKETAK

### ARIKETA BISUALAK

Ordenagailu aurrean lan egiteak begiak nekatzenditu; horregatik, komeni dalanean ari garenean betazalak maiz kliskatzea eta noizean behin begiak erlaxatzea.

Ariketa batzuen bitartez, begiak egoera onean mantentzen ditzaitez; hona hemen:

- Pantailara begiratzeari utzi eta begirada ahalik eta urrunen dagoen objektu batera zuzendu (ahal bada, leihotik zehar). Gero, ingurunean distantzia desberdinetara dauden objektuei begiratu.



- Begiak itxi eta begi-globoa sabairantz mugitu. Ondoren, mahairantz. Gauza bera egin, begi-globoa eskuinerantz eta gero ezkererantz mugituz. Begiak ireki eta segundo batzuez erlaxatu. Berrito itxi, eta begi-globoekin zirkuluak egin alde batera eta bestera.
- Begirada pantailaren izkina batera zuzendu, eta zeharkatu pantailaren lau izkinak erloju-orratzaren noranzkoan, eta gero alderantzizko noranzkoan. Ariketa berbera egin, baina lau izkinetara pantailaren diagonalak eginez iritsiz.

### MUSKULU ARIKETA

Gorputz osoko muskuluak, bereziki bizkar eta lepokoak, kalte handia jasotzen dute lan sedentarioan, gorputzak jarrera estatikoak mantentzen baditu luzaro.

Urrezko araua izango da postura sarri aldatzea, baina ariketa osagarri batzuk egin daitezke muskuluak erlaxatuta edukitzean laguntzeko

- [Aurpegi eta leporako ariketak](#)

Uzkurtu aurpegiko muskuluak eta ondoren lasaitu aurpegia.

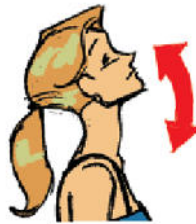
Altxa bekainak eta ireki ondo begiak. Aldi berean, ireki ahoa eta tenkatu aurpegiko muskuluak. Lasaitu aurpegia.





Jaitsi burua, kokotsak bularra ukitu arte

Igo burua ahalik eta gehiena, baina behartu gabe.



Okertu burua bi alboetarantz, alde bakoitzeko belarriarekin sorbalda ukitzen saiatuz



Biratu burua bi alboetarantz, kokotsarekin sorbalda ukitzen saiatuz.

Alde batera begira egonik, heldu alde horretako ukondoa eta bultza kontrako sorbaldarantz. Egin gauza bera, beste aldearekin



Tira leunki besotik, burua alde horretarantz okertu bitartean. Egin gauza bera, beste aldearekin



**BIZKAR, BESO ETA ESKUETARAKO ARIKETAK**



Bultza omoplatoak elkarren kontra, gorputza tente eta ukondoak aldentuta mantenduz.

Bota sorbaldak atzerantz, eskuak bizkarraldetik elkartuz.

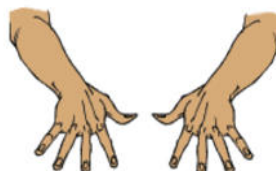


Kateatu bi eskuetako hatzak eta jarri ahurrak gora begira, buruaren gainetik. Tenkatu besoak

Tira emeki ukondotik, sorbaldetan edo besaurren tentsio pixka bat nabaritu arte. Errepika ezazu beste alderantz



Zangoak gurutzatuta, bultza emeki eskuarekin goiko izterra, eta biratu burua sorbaldaren gainetik kontrako alderantz. Egin gauza bera, beste aldearekin



Eskuakelkartuz, biratu eskumuturrakalde batera eta bestera.



Jarri eskua paretan eta bultza gorputza aurrerantz, zango bat tolestuta eta bestea tenkatuta dauzkazula. Egin gauza bera, zangoak aldatuz.



Bermatu eskua lekuren batean, eta beste eskuarekin heldu kontrako oina. Tira oinari, ipurdi alderantz. Egin gauza bera, beste oinarekin.

Banandu hatzak, eskua nola tenkatzen den sentitu arte. Tolestu hatz-koskorak, eta mantendu postura hori



Egin zirkuluak oin eta orkatilekin, alde batera eta bestera. Egin gauza bera, beste oinarekin.

