



# ENTRENAMENDU METABOLIKOA

# GAZTEAK/HELDUAK

**DESKRIBAPENA:** helduei zein gazteei zuzendutako entrenamendu-programa ariketa fisikoa egitean kaloriak erretzea eta atzealdeko tasa metabolikoa handitzea ahalbidetzen duena, gorputz osoa tonifikatzen den bitartean, entrenamendu kardiobaskularra eta gorputzaren pisuarekin eta ariketa polimetroekin egindako mugimenduak konbinatzeari esker eta hau guztia musikaz koreografiatua.

- Jardueraren intentsitatea: Altua
- Kardiorrespiratorioa: Altua
- Indarra: Neurritzkoa/Altua
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Neurritzkoa
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Altua
- Zailtasun teknikoa: Ertaina
- Gastu Kalorikoa (60 min ♀ ♂ 70 kg): 450-600 Kcal

## HELBURU DROKORRAK:

Egoera fisikoa eta errendimendua hobetzea.  
 Jarduera fisikoarekiko atxikimendu handiagoa lortzea ariketa eta entrenamendu-mota desberdinen bidez.  
 Koordinazioa, arintasuna eta malgutasuna hobetzea.  
 Indarra eta kardioa batuz gihar-aktibazio handiagoa lortzea, estetika eta errendimendua hobetuz.  
 Osasunean eta gaixotasun kardiobaskularren, diabetesaren eta hipertentsioaren prebentzioan eragina duten ohiturak hartzea.

## GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabili.  
 Komeni da aurretik esfortzu-froga bat egitea eta medikuari galdetzea ea norberaren osasunak horrelako entrenamenduak egiteko gai den.  
 Beti ariketen teknikak, errepikapenak eta atsedenak errespetatu behar dira.  
 Entrenamendua irauten den bitartean hidratatu.  
 Jarduera ez da egokia bihotzeko gaixotasun egiaztatuak, gaixotasun kronikoa egoera aurreratuan edo giltzaduran lesio mugatzaileak dauzkatenentzako.

