



# FITNESS EGITARRAUA

TBC

CARDIO HIIT

ZUMBA

AERÓBIC-STEP

BODY TONIC

BODY PUMP

GAP

**DESKRIBAPENA :** Kirol-jarduera dinamikoa eta motibagarrien multzoa non helburua da erresistentzia, indarra, malgutasuna eta koordinazioa lantzea, eta hau guztia musikaren laguntzarekin. Ordutegi desberdinak eta muqarrik qabe parte-hartzeko aukera daqo jarduera bakoitzean gehieneko edukiera bete arte.

- Jardueraren intentsitatea: **Neurrizkoa** **Neurrizkoa/Altua**
- Kardiorrespiratorioa: **Altua** **Altua** **Neurrizkoa**
- Indarra: **Baxua** **Altua** **Altua**
- Malgutasuna/Mugikortasuna: **Altua** **Altua** **Neurrizkoa**
- Koordinazioa/Propiozepzioa: **Altua** **Altua** **Neurrizkoa**
- Zailtasun teknikoa: **Ertaina/Altua** **Ertaina** **Ertaina**
- Gastu Kalorikoa (60 min 70 kg): **250-450 Kcal** **450-600 Kcal** **350-500 Kcal**



## HELBURU DROKORRAK:

Egoera fisikoa hobetzea lan kardiobaskularren bidez, eragin handirik gabe eta estresa eta antsietatea murrizteko musikarekin.

Motibazioa eta harreman soziala areagotzea, osasun mentala eta emozionala hobetuz.

Gorputzaren oreka eta osasun mentala hobetzea, estres edo depresio arriskua murriztuz.

Osasunean eta gaixotasun kardiobaskularren, diabetesaren eta hipertentsioaren prebentzioan eragina duten ohiturak hartzea.

## GOMENDIOAK:

Kirol oinetako eta arropa elastikoa eta egin behar den jarduerarako egokia eramatea.

Jarduera bitartean hidratatzea.

Esfortzu fisikoa eskatzen duen jarduera fisiko batean izena eman aurretik medikuari galdetu.

Ez da egokia artikulazioetan, batez ere gorputzeko beheko atalean edo bizkarrezurrean, lesio mugatzailerren bat duten pertsonentzat.

Sukarra, ondoeza edo gaixotasun infekziosoa izatekotan, ez ezazu jardueran parte-hartu.