





GAP

GAZTEAK/HELDUAK

DESKRIBAPENA: helduei eta gazteei zuzendutako programa non helburua da gorputzeko gihar handienak tonifikatzea. Gihar hauek jarrera eta bizkarra eusten dutenak dira, hau da gluteoak, abdominalak eta hankak. Saioak musikaren erritmoarekin garatzen dira eta egokiak dira maila guztietarako, pertsona bakoitzak esfortzu maila egokitu dezakeelako exekuzio abiadura eta errepikapenen arabera. Saioak gorputzeko gantza erretzeko edo giharrak tonifikatzeko helburuarekin garatuko dira.

- Jardueraren intentsitatea: Neurritzkoa
- Kardiorrespiratorioa: Neurritzkoa
- Indarra: Altua
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Neurritzkoa
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Neurritzkoa
- Zailtasun teknikoak: Ertaina
- Gastu Kalorikoa (60 min   70 kg): 350-500 Kcal



HELBURU OROKORRAK:

Gluteoak, hankak eta abdominalak indartzea eta tonifikatzea.
Giharren definizio handiagoa lortzea gorputzaren estetika hobetuz.
Jarrera eta bizkarreko arazoak zuzentzea. Aldaka orekatzea.
Gorputzaren behealdeak, hau da, gluteoak, abduktoreak, aduktoreak, koadrizepsak, iskiotibialak eta bikiak, indartzea.
Pelbis-zorua indartu txizari ezin euste arazoak saihesteko.
Harreman sozialak bultzatzea jarduera fisikoaren bidez.
Osasunarekin lotutako jarduera fisikoak egiteko ohitura hartzea.

GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabili.
Medikuari galdetu ea norberaren osasunak horrelako entrenamenduak egiteko gai den.
Beti ariketen teknikak, errepikapenak eta atsedenak errespetatu behar dira.
Entrenamendua irauten den bitartean hidratatu.
Ez da egokia artikulazioetan edo sorbaldan edozein lesio mugatzailerik dutenentzat.