

# Helduentzako Igeriketa - Hobekuntza

Erakutsitako trebetasunaren arabera erabiltzaileak maila desberdinetan sartzen dira. Estilo bakoitzaren teknikak zuzentzeko eta/edo hobetzeko aukera ematen da programa gidatu honetan. Era berean, fisikoki hobetzeko, kaloria-gastua handitzeko eta entrenatzeko bidea da, metroak eta metroak modu eraginkorrean eta efizientean igeri egiteko gai izaten.

## Zer da beharrezkoa?

- Bainujantzia edo neoprenoa (gomendatua)
- Bainu-txanoa
- Eskuoihala edo albornoza, txankletak

15 urtetik aurrera

## Bereziki egokia

Igerian badakitenak, baina koordinazio-zailtasun txikiak dituztenak edo krol, bizkar, bular igeriketa edo tximeleta estiloetan igeriketa-teknika hobetu behar dutenak.

## Bereziki desegokia

Tratamendu-denbora behar duten patologiarekin bat duten pertsonak, hala nola biriketako infekzioa edo ORL infekzioa (anginak, faringitisa, sinusitisa, otitisa) edo osteoporosia.



## Edukien ebaluazioa

Ingurunera egokitzea	Flotazioa	Arnasketa	Propultsioa	Estiloak	Uretako trebetasunak
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●

## Kontuan hartzeko beste alderdi batzuk

Hautemandako ahalegina (1etik 10erako eskala)	Gastu kalorikoa (60 minutu)
Handia (7 - 8)	250 - 450 kaloria

## Ikastaroaren hasiera

2024/09/30

## Ordutegia eta egunak

Astelehena eta asteazkena  
19:15 - 20:00

## Ikastaroaren amaiera

2024/05/31

## Lekua:

Igeritzeko igerilekua



Telefonoz izen-emateak: 012



<https://aranguren.es>