





MANTENTZE GIMNASTIKA

3. ADINA

DESKRIBAPENA: osagai anitzeko jarduera fisikoa da non indar-ariketa funtzionalak ariketa aerobikoekin nahasten dira. Jarduera honetan lantzen dira ariketa aerobikoak (ibiltzea, aerobic-a.), indar ariketak (besoak, hankak, enborra), eta artikulazioen mugikortasun, oreka eta koordinazio ariketak, eta hau guztia parte hartzaile bakoitzaren gaitasunetara egokituak. Era berean, oroimen, arreta eta arrazoiketa ariketak egingo dira.

- Jardueraren intentsitatea: Neurrizkoa
- Kardiorrespiratorioa: Neurrizkoa
- Indarra: Neurrizkoa
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Neurrizkoa
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Neurrizkoa
- Zailtasun teknikoa: Baxua
- Gastu Kalorikoa (60 min   70 kg): 150-300 Kcal

HELBURU DROKORRAK:

Gorputza indartzea eta bizkortzea, ahulezia edo erorketak saihesteko.
Sedentarismoarekin lotutako gaixotasunak, hau da, kardiobaskularrak, 2 motako diabetesa edo iktusak, saihestea.
Jarrera eta bizkarreko arazoak zuzentzea.
Mugimenduen arintasuna eta malgutasuna areagotzea.
Indar-ariketen bidez hezur-dentsitatea hobetzea eta osteoporisiaren eragina dela eta erorketak eta hezur-hausketak saihestea.
Pelbis-zorua indartu txizari ezin euste arazoak saihesteko.
Harreman soziala hobetzea

GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabili.
Gomendatzen da bakoitzak bere medikuarekin kontsultatzea jakiteko zer murrizketak edo mugak dituen.
Ariketak egiterakoan jarrera zaindu. Ez behartu.
Saioan zehar hidratatu.
Mantentze gimnastika beste jarduera aerobiko osagarri batzuekin konbinatzea, hala nola, ibiltzea, igeri egitea edo txirrintulan ibiltzea.
Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.

