





MANTENTZE GIMNASTIKA

GAZTEAK/HELDUAK

DESKRIBAPEN LABURRA: gazte eta helduei zuzendutako programa bideratuta dagoela egokitzapen fisiko orokorra lortzera, non koordinazio, artikulazio-mugikortasun eta egokitzapen fisikoko elementuak landuko dira. Hankak, beso eta enborreko giharrek tonifikatzeko eta definitzeko ariketa estatikoak lekualdatze koordinatutako ariketekin nahastuko dira.

- Jardueraren intentsitatea: Neurritzkoa
- Kardiorrespiratoria: Neurritzkoa/Baxua
- Indarra: Neurritzkoa
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Neurritzkoa
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Neurritzkoa
- Zailtasun teknikoak: Baxua
- Gastu Kalorikoa (60 min   70 kg): 300-400 Kcal

HELBURU OROKORRAK:

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.

Gorputzaren tonifikazio orokorra eta ongizate fisiko eta psikologikoa hobetzea.

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 atsedanak errespetatu behar dira.

Entrenamendua irauten den bitartean hidratatu.

Jarduera ez da egokia bihotzeko gaixotasun egiaztatuak, gaixotasun kronikoa egoera aurreratuan edo giltzaduran lesio mugatzaileak dauzkatenentzako.

