





SORBALDA OSASUNTSUA

3. ADINA

DESKRIBAPEN LABURRA: adineko pertsonentzat diseinatutako programa non mugimendu osasungarrien bidez, mina arintzea, estresa gutxitzea, gorputzaren jarrera hobetzea eta gorputzeko giharrak indartsu eta osasuntsu mantentze bilatzen den.

- Jardueraren intentsitatea: Baxua
- Kardiorrespiratorioa: Baxua
- Indarra: Neurritzkoa
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Neurritzkoa
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Neurritzkoa
- Zailtasun teknikoa: Baxua
- Gastu Kalorikoa (60 min   70 kg): 150-250 Kcal



HELBURU DROKORRAK :

Gorputzaren jarreraren kontrola hobetzea mina ez izateko eta gihar eta artikulazioei bere mugimenduak ahalik eta ondoen egiten laguntzea.

Arnasketa mota desberdinetan arnasten ikastea, ehunak behar bezala oxigenatzeko.

Indarra, mugikortasuna, malgutasuna, hala nola, artikulazioen mugikortasuna hobetzea.

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

GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabili.

Gomendatzen da bakoitzak bere medikuarekin kontsultatzea jakiteko zer murrizketak edo mugak dituen.

Ariketen teknikak, errepikapenak eta atsedenak errespetatu.

Jarduera bitartean hidratatu.

Ez egin mina eragiten dituzten jarduerak edo jarrerak.

Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu.