





# TAICHÍ

## GAZTEAK/HELDUAK

**DESKRIBAPENA :** Antzinako tradizioko gorputz-burua programa, erlaxazioa eskaintzen duena, estresa eta antsietatea murrizten dituen, gorputzaren malgutasuna hobetzen duena eta burua orekatzen duena. Arnasketaren erritmoari jarraitzen dioten mugimendu motelek osatzen dute. Osasun fisiko eta mentalerako onura handiak dituen "mugimenduzko meditazioa" esaten zaio.

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

### HELBURU OROKORRAK:

Gorputzaren eta buruaren arteko oreka hobetzea artikulazio-inpaktu handirik gabeko jarduera batean.

Gorputz-jarrera hobetzea eta nerbio-sistema zentrala egonkortzea.

Muskulu-artikulazioen malgutasuna eta tonizitatea hobetzea, erorikoak eta lesioak prebenituz.

Koordinazioa, bizkortasuna eta malgutasuna hobetzea.

Sistema kardiobaskularren eta arnasketa-sistemaren funtzionamendua hobetzea.

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

Artritisa eta osteoporosia bezalako gaixotasunak hobetzea.

### GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabiltzea.

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

Ariketen teknikak, errepikapenak eta atsedanak errespetatu. Konpresio zerbikala saihestu beti.

Jarduera bitartean hidratatu.

Ez da egokia hanturazko edo minezko prozesua jasaten ari duten pertsonentzat.

Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.

