

# Aranguren Ibarreko Kirol Egitaraua



Jarduera/programa desberdinak sailkatzeko metodoa hautemandako ahaleginaren (intentsitatea), osasunarekin lotutako gaitasun fisikoaren osagaietan duen eraginaren (bihotz-arnasetako egoera, giharren egoera, malgutasuna/mugikortasuna, koordinazioa/propiozepzioa) eta zailtasun teknikoaren eta koordinazioaren arabera egiten da.

Pertsona bakoitzak bere sasoi-mailaren edo eskakizun pertsonalen arabera ariketa fisikoa egin ahal izateko, jarduerak hainbat motatan sailkatzen ditugu, jarduera bakoitzean osasunarekin lotutako gaitasun fisikoaren osagai nabarmenenaren arabera:

KARDIOA

INDARRA-TONUA

GORPUTZ-GOGAMENA

KOREOGRAFIATUAK

ENTRENAMENDUA

Jarduera/programa bakoitzean aurkeztutako gastu kalorikoa (orduko kaloriak) 70 kg-ko pertsona batentzat zenbatezten da. Estimazio hori pertsona bakoitzaren ezaugarri fisiologikoen, hau da, sexuaren, altueraren, adinaren sasoiaren eta bakoitzak jarduera beran egiteko duen intentsitatearen arabera eraldatu daiteke.

