





YOGA

GAZTEAK/HELDUAK

DESKRIBAPENA : Milaka urteko tradizioko gorputz- eta adimen-programa, jarrerak edo "asanak" ikasi eta hobetzean oinarritua, gorputza tentsio fisiko, psikiko eta emozionalatik orekatzeko aukera ematen duena, meditazio-ariketak, mugimenduak eta jarrera oso kontrolatuak eginez. Arnasketaren kontrolak eta erlaxazio-teknikek kontzentrazio-ahalmen handia eskatzen dute jarrerak mantentzeko eta lortu nahi den erlaxazio-egoera mentala lortzeko.

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

HELBURU OROKORRAK:

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

Malgutasuna eta oreka fisiko eta mentala hobetzea, erorketak saihesten laguntzeko.

Emozioen kontrola hobetzea antsietatea arinduz, osasun mentala eta autoestimua hobetuz.

Gorputz-jarrera hobetzea eta gorputz-energiaren mailak handitzea.

Gorputz-minak gutxitzea, jarrera hobetzeagatik.

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.

Mina eragiten duten ariketak edo jarrerak ez egitea.

Yoga-jarduera beste jarduera aerobiko batzuekin konbinatzea.

Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.

