BIZKAR OSASUNTSUA (3. ADINA)

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Adin nagusiko pertsonentzat zuzendutako jarduera, gerrialdean, dortsalean edo zerbikalean ondoeza prebenitu edo arindu nahi dutenentzat, mugikortasuneko, jarrera-indartzeko, arnasketa-kontroleko eta luzaketa aktiboetako ariketen bidez. Mugimendu leun, kontziente eta seguruak erabiltzen dira, adin-talde honen beharretara egokituta. Praktika hau egokia da autonomia mantentzeko, bizi-kalitatea hobetzeko, berreskuratze funtzionala sustatzeko eta beste jarduera fisiko arin batzuk osatzeko.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Baxua / Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Baxua**
- **Indarra: Moderatua (gerrialdea, abdominala, jarrerakoa)**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Moderatu / Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Baxua / Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 200–350 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Gorputz-jarrera eta bizkarrezurraren lerrokatzea hobetzea.
- Enborraren eta gerrialdearen egonkortzaile diren muskuluak indartzea.
- Izak eta gihar-malgutasuna handitzea lepoan, bizkarrean eta aldaketan.
- Sedentarismoak edo gihar-desoreek eragindako minak prebenitzea.
- Gorputzaren kontzientzia eta arnasketa funtzionala sustatzea.
- Ongizate fisikoa eta emozionala bultzatzea, ingurune seguru eta inpakturik gabe batean.

GOMENDIOAK:

- Arropa eroso eta transpiragarria erabiltzea.
- Esterilla propioa, toalla eta ura eramatea.
- Mugimendu bortitz edo behartuak saihestea.
- Bizkarreko lesioren bat, hernia edo ebakuntza berria badago, monitoreari jakinaraztea.
- Ez da gomendagarria minaren fase akutuan edo kasu zehatzetan kontrol medikorik gabe.

Gesport
gestión deportiva