FUERZA 3ª EDAD

Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Adin nagusiko pertsonentzat egokitutako ariketa fisikoko programa, mugimenduaren bidez bizi-kalitatea hobetzean zentratua. Bereziki gihar-indarra lantzen da, ariketa erraz, seguru eta maila bakoitzera egokituen bidez, mugikortasuna, oreka eta koordinazioa ere barne hartuz. Guztia giro ludiko eta sozialean, parte-hartzaileak motibatzen dituena eta aktibo, autonomo eta eguneroko bizitzarako energiaz mantentzen laguntzen diena. Helburua da mendekotasuna prebenitzea, bizi-itxaropen osasungarria luzatzea eta autoestimua indartzea ariketaren bidez.

EZAUGARRIAK

- **Intensidad de la actividad: Baja / Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Baja / Moderada**
- **Fuerza: Baja / Moderada**
- **Flexibilidad / Movilidad: Moderada**
- **Coordinación / Propiocepción: Moderada**
- **Dificultad técnica: Baja**
- **Gasto calórico (60 min / 70 kg): 200–350 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Indarra, mugikortasuna eta oreka hobetzea, autonomia handitzeko.
- Erorketak, ahultasuna eta gihar-masaren galera prebenitzea.
- Ohitura osasungarriak eta ariketa seguru eta iraunkorreko errutinak sustatzea.
- Ongizate fisikoa, mentala eta soziala indartzea, giro motibatzaile batean.
- Bizitza aktibo eta funtzionala luzatzea, kalitatez eta pozez.
- Ariketa sozializazio, osasun eta bizitasunerako tresna gisa gozatzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa erosoa eta oinetako egonkorrak eta irristagaitzak erabiltzea.
- Gomendagarria da balorazio medikoa egitea gaixotasun kronikoak badaude.
- Beti gorputzari entzun eta norberaren mugak errespetatzea.
- Saioaren aurretik, bitartean eta ondoren behar bezala hidratazea.
- Ez da gomendagarria oso mugikortasun murriztua duten pertsonentzat, medikuaren gainbegiraketarik gabe.

Gesport
gestión deportiva