Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

GIMNASIA MANTENTZEKO 3. ADINA

DESKRIBAPENA:

Adin nagusiko pertsonentzat egokitutako jarduera fisikoaren programa, aktibo, funtzional eta bizi-kalitate onarekin mantendu nahi dutenei zuzendua. Saioek mugikortasuneko, tonifikazioko, orekako, koordinazioko, arnasketako eta luzaketako ariketa erraz eta seguruak uztartzen dituzte, giro hurbil eta sozialean. Erorketen prebentzioa, eguneroko zereginetan autonomia eta ongizate fisiko zein emozionala lantzen dira.

EZAUGARRIAK

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

HELBURU OROKORRAK:

- Indar funtzionala, oreka eta artikulazioen mugikortasuna mantentzea eta hobetzea.
- Erorketak, narriadura fisikoa, artikulazioetako minak eta autonomiaren galera prebenitzea.
- Jarrera egokia, arnasketa eraginkorra eta ibilera segurua sustatzea.
- Gizarteratzea, animo positiboa eta taldean ariketa egitearen gozamena bultzatzea.
- Autoestimua, independentzia eta eguneroko bizitzan parte-hartze aktiboa indartzea.
- Ohitura osasungarriei eustea sortzea, errutina eskuragarri eta progresiboen bidez.

GOMENDIOAK:

- Arropa erosoa eta irristagaitza den zola duen kirol-oinezkaria erabiltzea.
- Jardueraren aurretik, bitartean eta ondoren hidratazea.
- Edozein patologia, botikak edo funtzio-murrizketa monitoreari jakinaraztea.
- Lesio-arriskua badago, kolpe edo mugimendu bortitzik ez egitea.
- Saioa atseden egokiarekin eta elikadura orekatuarekin laguntzea.
- Ez da gomendagarria gaixotasunaren fase akutuan edo oso mugikortasun murriztua dutenentzat, medikuaren gainbegiraketarik gabe.

Gesport
gestión deportiva