YOGA 3. ADINA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Yogan oinarritutako ariketa fisikoko programa, bereziki adin nagusiko pertsonentzat diseinatua. Mugikortasun artikularra, arnasketa, oreka, jarrera eta gorputzaren kontzientzia lantzen dira, jarrera leunen, luzaketen eta arreta osoaren ariketen bidez. Giroa lasaia, eskuragarria eta parte-hartzaile bakoitzaren erritmoarekiko errespetuzkoa da. Helburu nagusia ongizate integrala hobetzea, autonomia sustatzea eta estresa murriztea da, ingurune erlaxagarri eta sozialki aberasgarri batean.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Altua**
- **Indarra: Moderatu / Altua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Moderatua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 500–650 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Mugikortasuna, malgutasuna eta gorputz-jarrera progresiboki hobetzea.
- Arnasketa kontzientea eta erlaxazioa estimulatzea, estresa eta antsietatea murrizteko.
- Oreka eta koordinazioa sustatzea, erorketak prebenitzeko.
- Gorputzaren mugimenduan ezagutza eta errespetua bultzatzea.
- Ingurune lasai eta positibo batean ohitura osasungarri eta iraunkorrak sortzea.
- Ongizate fisikoa, mentala eta emozionala indartzea, praktika erregularraren bidez.

GOMENDIOAK:

- Mugimendu-askatasuna ahalbidetzen duen arropa eroso eta arina erabiltzea.
- Esterilla irristagaitza ekartzea edo zentroan ematen den galdetzea.
- Praktikaren aurretik eta ondoren hidratazea.
- Gorputzari entzun eta ondoeza eragiten duten jarrerak saihestea.
- Gomendagarria da aurretiazko kontsulta medikoa egitea, osteoartikulazioetako patologiak edo oreka-arazo larriak badaude.

Gesport
gestión deportiva