ENTRENAMENDUA 50 - 65

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

50 eta 65 urte bitarteko pertsonei zuzendutako entrenamendu funtzionaleko programa, indarra garatzea eta egoera fisiko orokorra hobetzea helburu duena. Taldeko saio dinamikoen bidez, muskulu-talde guztiak lantzen dira ariketa egokituarekin, indarra eta kardioko lana modu dibertigarri eta seguru batean uztartuz. Gorputza entrenatzen den bitartean burua estimulatzea helburu duten ariketa kognitiboak ere sartzen dira. Helburua da indarra irabaztea, mugikortasuna hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia mantentzea eta entrenamendu-ohitura osasungarriak eskuratzea, bizi-kalitatean eragin positiboa izango dutenak.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Moderatua**
- **Indarra: Moderatu / Altua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Moderatua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Moderatua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min / 70 kg): 300–450 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Giharren indarra handitzea, eguneroko bizitzan funtzionaltasuna eta autonomia hobetzeko.
- Egoera fisiko orokorra hobetzea, entrenamendu askotariko, atsegin eta egokituen bidez.
- Gorputza eta burua uztartzen dituzten ariketen bidez gaitasun kognitiboak estimulatzea.
- Zahartzearekin lotutako gihar-masa eta hezur-dentsitatearen galera prebenitzea.
- Osasun fisiko eta mentalari laguntzen dioten entrenamendu-erregimen erregularrak bultzatzea.
- Ingurune sozial eta motibatzaile batean bizimodu aktibo eta osasungarria sustatzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa kirolerako erosoa eta oinetako egokiak erabiltzea.
- Gomendagarria da aurretiazko balorazio medikoa egitea, patologia edo gaixotasun kronikoren bat badago.
- Banakako aurrerapena, ariketen teknika eta atseden-denborak errespetatzea.
- Entrenamenduaren aurretik, bitartean eta ondoren hidratazea.
- Ez da egokia lesio larriak edo oreka galdua duten gaixotasun kronikoak dituzten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva