ENTRENAMENDU METABOLIKOA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Egoera fisiko orokorra entrenamendu oso, eraginkor eta erronkatsu baten bidez hobetu nahi duten helduei zuzendutako jarduera. Entrenamendu metabolikoak indar, kardio eta core ariketak uztartzen ditu, intentsitate handiko zirkuitu edo tarteetan eginda. Saioak muskuluen eta sistema kardiobaskularraren aktibazio handia eragiten du, eta horrek ariketa ondoren ere kaloria-kontsumo handiagoa sortzen du. Denbora optimizatu eta osasun metaboliko zein gorputz-osasuna hobetu nahi dutenentzat da egokia.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Altua**
- **Indarra: Moderatu / Altua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Ertaina**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 500–700 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Gaitasun kardiobaskularra eta gihar-erresistentzia handitzea.
- Gorputz-konposizioa hobetzea (gantzaren murrizketa eta masa gihartsua mantentzea edo irabaztea).
- Metabolismoa estimulatzea intentsitate handiko ariketa funtzionalen bidez.
- Indar orokorra, artikulazioen mugikortasuna eta erdiguneko egonkortasuna (core) handitzea.
- Ariketa egiteko jarraikortasuna sortzea saio labur, bizi eta askotarikoen bidez.
- Ongizate fisikoa, emozionala eta gorputzarekiko konfiantza sustatzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa kirolerako eroso eta transpiragarria erabiltzea, eta amortiguazio oneko oinetakoak.
- Ur-botilatxoa eta toalla ekartzea; ohikoa da saio bakoitzean izerdia botatzea.
- Irakaslearen aurrerapenak jarraitzea, bereziki lehen aldia bada.
- Jarduera saihestea kontrolatu gabeko arazo kardiobaskularrak, botikarik gabeko hipertentsioa edo artikulazio-lesio larriak badaude.
- Gorputzari entzun eta erritmoa egokitzea norberaren egoera fisikoaren arabera.

Gesport
gestión deportiva