Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

GAP

DESKRIBAPENA:

Talde-jarduera, gorputzaren beheko aldearen tonifikazioan zentratua, ipurmasailak, abdominalak eta hankak modu intentsiboan lantzeko ariketa lokalizatuak uztartzen dituena. Saioak errepikapen dinamikoen bidez egituratzen dira, musika motibatzailearekin, gorputzaren pisua edo material lagungarria (gomak, mankuernak, step-ak, etab.) erabiliz. Indar muskularra, tokiko erresistentzia eta eskatutako eremuetako itxura fisikoa hobetzeko jarduera egokia da. Intentsitatea erraz egokitu daiteke parte-hartzaile bakoitzaren mailara.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Ertaina / Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Moderatua**
- **Indarra: Altua (gorputzaren beheko aldean)**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Ertaina**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 400–550 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Ipurmasailak, abdominalak eta hankak tonifikatzea eta indartzea.
- Tokiko gihar-erresistentzia hobetzea.
- Gorputz-jarrera eta core-aren egonkortasuna sustatzea.
- Kaloria-kontsumoa handitzea eta metabolismoa aktibatzea.
- Gorputzeko gantza murriztea eremu zehatzetan, ariketa lokalizatuaren bidez.
- Maila guztietarako eskuragarriak diren saio dinamikoen bidez jarraikortasuna bultzatzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa kirolerako erosoa eta euste oneko oinetakoak erabiltzea.
- Lanerako zoruaren gaineko zatia egiten bada, esterilla propioa ekartzea.
- Klasearen aurretik, bitartean eta ondoren hidratazea.
- Monitorearen jarraibideak jarraitzea teknikaren eta errepikapen kopuruaren inguruan.
- Ez da gomendagarria belaun, gerri edo aldaketan kontrolatu gabeko lesioak dituzten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva