GIMNASIA MANTENTZEKO

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Helduentzat zuzendutako jarduera fisiko orokorreko programa, aktibo mantendu, osasuna hobetu eta funtzio-galeraren prebentzioa bilatzen dutenentzat, ariketa askotariko, seguru eta egokituen bidez. Saioek lan kardiobaskular moderatua, gihar-tonifikazioa, artikulazioen mugikortasuna, oreka eta luzaketak barne hartzen dituzte. Jarduera egokia da ariketan berriro hasteko, kirol-jarduerari jarraikortasuna emateko eta bizi-kalitatea hobetzeko, giro sozial, motibatzaile eta maila guztietara egokitu batean.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Moderatua**
- **Indarra: Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Ertaina**
- **Zailtasun teknikoa: Baxua / Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Egoera fisiko orokorra mantentzea eta hobetzea: indarra, erresistentzia, mugikortasuna eta koordinazioa.
- Jarduera fisiko erregularra sustatzea, osasun-prebentziorako tresna gisa.
- Sedentarismoak eragindako lesioak eta nahasmenduak prebenitzea.
- Gorputz-jarrera, oreka eta eguneroko funtzionaltasuna hobetzea.
- Ongizate emozionala sustatzea taldeko ariketen eta giro positiboaren bidez.
- Epe luzerako ariketa-jarduerari eustea sortzea, askotariko, seguru eta atsegin diren errutinen bidez.

GOMENDIOAK:

- Arropa eroso eta transpiragarria erabiltzea, eta euste oneko kirol-oinezkariak.
- Jardueraren aurretik, bitartean eta ondoren hidratazea.
- Gorputzari entzun eta ariketa bakoitzean norberaren mugak errespetatzea.
- Gomendagarria da monitoreari jakinaraztea patologia, lesio edo murrizketa medikorik badago.
- Ez da gomendagarria gaixotasun akutua edo ebaluatu gabeko lesiorik duten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva