Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

HITBOXING

DESKRIBAPENA:

13-17 urte bitarteko gazteentzat zuzendutako entrenamendu fisiko integraleko programa, kontakturik gabeko boxeo-ariketak, entrenamendu funtzionala, jarrera-lana eta berreskuratze aktiboa uztartzen dituena, guztia musikaren erritmora. Jarduera intentsitate handiko lan-bloketan (HIIT) egituratzen da, gorputz-kontrol eta arnasketa kontzienteko uneekin tartekatuz, esperientzia oso, dinamiko eta orekatu bat sortuz. Bereziki nerabeentzat diseinatua, oso motibatzailea da, maila desberdinetara egokitua, egoera fisikoa hobetzeko, tentsioak askatzeko eta gorputza eta burua mugimenduaren bidez konektatzeko aukera ematen duena.

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:

- Indarra, kardioa eta jarrera-kontrola uztartuz egoera fisikoa hobetzea.
- Gaitasun kardiobaskularra eta gihar-erresistentzia handitzea.
- Koordinazioa, arintasuna eta propriozepzioa garatzea.
- Mugimendu kontziente eta boxeo-lanaren bidez estresa eta tentsioak askatzea.
- Gorputz-buruaren lotura eta oreka emozionala sustatzea.
- Saio bizi, askotariko eta motibatzaileen bidez jarduera fisikoari eustea sortzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa kirolerako erosoa eta entrenamendu funtzionalerako egokiak diren oinetakoak erabiltzea.
- Toalla eta ur-botilatxoa eramatea.
- Irakasleak adierazitako lan- eta atseden-denborak errespetatzea.
- Gorputzari entzun eta intentsitatea egokitzea beharrezkoa bada.
- Ez da egokia artikulazio-lesio larriak edo kontrolatu gabeko gaixotasun kardiobaskularrak dituzten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva