EMAKUMEA ETA INDARRA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Emakume helduei soilik zuzendutako indar-entrenamendu programa, muskulu-talde guztien lana barne hartzen duena, baita pelbis-zoruaren muskulatura ere.

Posta-formatuko saio dinamikoen bidez, indar funtzionala hobetzea, lesioak prebenitzea eta indar-entrenamendurik ezaren ondorioz gertatzen den gihar-masa, hezur-dentsitate eta artikulazioen funtzionaltasunaren galera progresiboa geldiaraztea bilatzen da.

Jarduera parte-hartzaile bakoitzaren mailara egokitzen da, ingurune seguru, hurbil eta motibatzaile bat sustatuz, emakumearen garapen fisikoa eta ahalduntzea ariketaren bidez bultzatuz.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatu / Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Moderatua**
- **Indarra: Moderatu / Altua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Moderatua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Ertaina**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min / 70 kg): 350–500 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Emakumearentzat indar-entrenamendua sustatzea, osasun eta ongizaterako tresna gisa.
- Egoera fisiko orokorra hobetzea, indarra eta gihar-masa handitzeari garrantzia emanez.
- Pelbis-zorua lantzea, emakumearen osasunaren funtsezko atal gisa.
- Sarkopenia, osteoporosia eta zahartzeak zein jarduera faltak dakartzaten beste ondorio negatibo batzuk prebenitzea.
- Autonomia eta gorputzarekiko konfiantza sustatzea ariketaren bidez.
- Kirol-jarduerari eustea sortzea ingurune positibo eta egokitu batean.

GOMENDIOAK:

- Kirol-jantziak eta oinetako eroso eta egokiak erabiltzea.
- Gomendagarria da medikuari aldez aurretik kontsultatzea patologia edo egoera bereziren bat izanez gero.
- Ariketen teknika, entrenamenduaren aurrerapena eta atseden-denborak errespetatzea.
- Saioaren aurretik, bitartean eta ondoren hidratazea.
- Ez da egokia artikulazio-lesio larriak edo kontrolatu gabeko gaixotasun kronikoak dituzten emakumeentzat.

Gesport
gestión deportiva