FITNESS PROGRAMA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Programa honetan barne hartutako jarduerek entrenamenduaren intentsitatea pertsona bakoitzaren gaitasun eta helburuetara egokitzea ahalbidetzen dute, praktika segurua eta eraginkorra bultzatuz. Formatuen aniztasunak —saio kardiobaskularretatik hasi eta tokiko tonifikaziora arte— lan fisiko osoa eta orekatu bat bermatzen du. Motibazio-elementu gisa musikaren erabilerak ingurune dinamiko, sozial eta dibertigarri bat sortzen du, ariketa egiteko jarraikortasuna hobetzen duena eta ongizate orokorrari laguntzen diona, bai fisikoki bai emozionalki.

EZAUGARRIAK

Jardueraren intentsitatea	Altua	Moderatu / Altua	Altua	Baxua
Kardiorespiratorioa	Altua	Moderatua	Altua	Baxua
Indarra	Baxua	Altua	Altua	Moderatua
Malguetasuna / Mugikortasuna	Altua	Moderatua	Altua	Altua
Koordinazioa / Propriozepzioa	Altua	Moderatua	Altua	Moderatua
Zailtasun teknikoa	Moderatu / Altua	Moderatua	Moderatua	Baxua
Kontsumo kalorikoa (60' - 70kg)	250 - 450 kcal	350 - 500 kcal	450 - 600 kcal	180-250Kcal

HELBURU OROKORRAK:

- Egoera fisiko orokorra hobetzea, kardioko, indar eta mugikortasun ariketen bidez.
- Lan kardiobaskularra sustatzea, artikulazioetan eragin handirik gabe.
- Musika motibazioa eta energia handitzeko tresna gisa erabiltzea.
- Estresa eta antsietatea murriztea, mugimenduaren eta talde-ingurunearen bidez.
- Elkarrekintza soziala eta ongizate emozionala bultzatzea, giro positibo batean.
- Bizitza-ohitura aktiboak sustatzea, gaixotasun kronikoak prebenitzen laguntzeko.

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

FULL BODY GAP FUNCIONAL COREOFIT ZUMBA PUMP HITT BODY TONO MOBILITY