Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

TAICHI

DESCRIPCIÓN:

Actividad basada en el arte marcial tradicional chino adaptado como gimnasia suave para la mejora de la salud, el equilibrio y la conexión cuerpo-mente. En el nivel intermedio, se trabajan secuencias más largas y complejas (formas), profundizando en el control postural, la respiración, la fluidez del movimiento y la atención plena. Es una práctica ideal para mejorar la estabilidad, prevenir caídas y reducir el estrés, especialmente en personas adultas o mayores que ya tienen nociones básicas.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Baja/Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Baja**
- **Fuerza: Baja/Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 200–300 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Consolidar y ampliar el repertorio técnico aprendido en el nivel básico.
- Mejorar la estabilidad, el equilibrio y la coordinación general.
- Aumentar la movilidad articular y el control respiratorio.
- Fomentar la conexión cuerpo-mente mediante la atención plena en el movimiento.
- Prevenir caídas y mejorar la confianza en el movimiento.
- Promover el bienestar físico y emocional desde un enfoque calmado, continuo y funcional.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda, ligera y que permita libertad de movimiento.
- Realizar la clase con calzado plano o descalzo/a si el suelo lo permite.
- Hidratarse antes y después de la actividad.
- Informar al monitor/a si existen problemas de equilibrio, vértigos, hipertensión o lesiones recientes.
- Actividad no recomendada para personas con alteraciones graves del aparato locomotor no controladas.

Gesport
gestión deportiva