Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

YOGA

DESKRIBAPENA:

Gorputz- eta arnasketa-jarduera, yoga tradizionalaren praktikaren oinarrian eta jarduera fisiko osasungarriaren esparrura egokitua. Saioek jarrera-sekuentziak (asanak), arnasketa-lana (pranayama), oreka-ariketak, artikulazioen mugikortasuna, luzaketa aktiboak eta erlaxazio edo meditazio uneak barne hartzen dituzte. Praktika eskuragarria da, gorputzaren eta buruaren arteko oreka sustatzen duena, eta egokia da osasun globala hobetzeko, estresa murrizteko eta malgutasuna zein gorputzaren kontzientzia handitzeko.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Baxua / Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Baxua**
- **Indarra: Moderatua (jarrerakoa eta globala)**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Oso altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 200–350 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Malgutasuna, mugikortasuna eta tonu muskular funtzionala hobetzea.
- Oreka fisikoa eta emozionala estimulatzea, arnasketaren eta arreta osoaren bidez.
- Jarrera, gorputz-kontrola eta artikulazioen egonkortasuna zuzentzea eta hobetzea.
- Estresak edo sedentarismoak eragindako ondoeza prebenitzea.
- Bizimodu osasungarriak eta norbere burua ezagutzea sustatzea.
- Kontzentrazioa eta lasaitasun mentala garatzea, mugimendu kontzientearen bidez.

GOMENDIOAK:

- Arropa eroso eta transpiragarria erabiltzea, kremailerarik eta poltsikorik gabe.
- Oinutsik edo irristagaitzak diren galtzerdiekin praktikatzea.
- Esterilla, toalla eta ur-botilatxoa eramatea.
- Saioaren aurretik ez egitea otordu astunik.
- Lesiorik, herniarik, artikulazio-arazorik edo presio arterial desorekaturik badago, monitoreari jakinaraztea.
- Ez da gomendagarria lesioaren fase akutuan edo mina handia dagoenean.

Gesport
gestión deportiva