

50-65 URTEKOEN ENTRENAMENDUA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Entrenamendu funtzionaleko programa, 50 eta 65 urte bitarteko pertsoneri zuzendua, egoera fisiko orokorra hobetzera zuzendua, arreta berezia eskainiz indarra garatzeari, mugikortasunari eta eguneroko bizitzako funtzionaltasunari.

Saioek indar-ariketak, lan kardiobaskular moderatua eta koordinazio-lanak bateratzen dituzte, taldearen mailara eta ezaugarrietara egokituak. Mugimenduan integratutako estimulu kognitiboak ere sartzen dira, praktika oso, seguru eta progresibo bat bultzatuz. Jardueraren helburua da autonomiari eustea, adinarekin lotutako narriadura fisikoa prebenitzea eta bizi-ohitura aktiboak sustatzea.

HELBURUAK

- Eguneroko funtzionalitatera bideratutako indar muskularra hobetzea.
- Mugikortasuna eta mugimenduaren hedadura mantentzea eta garatzea.
- Egoera fisiko orokorra modu seguru eta progresiboan hobetzea.
- Gaitasunak eta aukerak mugimenduaren bidez bizkortzea.
- Muskulu-masaren eta hezur-dentsitatearen galera prebenitzea.
- Jarduera erregularreko ohiturak eta bizimodu aktiboa sustatzea.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa eroso eta oinetakoegokiak erabili.
- Aurretiko balorazioa egin, eritasun edo berariazko egoerak badira.
- Ariketen banakako aurrerapena eta teknika errespetatu.
- Hidratazioa zaindu.
- Intentsitatea norbanakoaren sentazioen arabera egokitu.
- Jarduera ekidin kontrolgabeko eritasun edo lesio larriak izatekotan.

 6. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)

- 
- 1. taldea: astearte eta ostegunetan 09:00etatik 09:55etara.
 - 2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 18:00etatik 18:55etara.
 - 3. taldea: astearte eta ostegunetan 17:00etatik 17:55etara.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

