

EMAKUMEA ETA INDARRA



Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Emakume helduei zuzendutako indar-entrenamenduko programa, muskulaturaren garapen orokorrari eta egoera fisiko orokorraren hobekuntzari zuzendua, arreta berezia jarritz korearen eta zoru pelbikoaren lanari.

Saioak formatu dinamikoan antolatzen dira, ariketa funtzionalak eta urtaroetako lana uztartuz, partaide bakoitzaren mailara egokituta. Jardueraren helburua da indar funtzionala hobetzea, lesioak prebenitzea eta muskulumazaren eta hezur-dentsitatearen galerari aurre egitea, ingurune seguru, motibatzaile eta ongizate eta ahalduntze pertsonalera bideratutako batean.

HELBURUAK

- Emakumeen indar-entrenamendua sustatzea, osasun-tresna gisa.
- Giharren indarra eta egoera fisiko orokorra hobetzea.
- Zoru pelbikoa lantzea, emakumeen osasunaren funtsezko elementu gisa.
- Sarkopenia eta hezur-dentsitatearen galera prebenitzea.
- Autonomia eta gorputz-konfiantza bultzatzea.
- Ingurune positibo batean jarduerarekiko atxikimendua sustatzea.

GOMENDIOAK

- Kirol arropa eroso eta oinetako egokiak erabili.
- Aurretiko balorazioa egitea patologien kasuan edo baldintza espezifikoak.
- Teknika egokia lehenestea, kargaren aurrean.
- Saioan zehar hidratazio egokia mantentzea.
- Atsedendiak eta indarberritze-aldiak errespetatzea.
- Jarduera saihestea, lesio larrien kasuan edo kontrolatu gabeko eritasunak izatekotan.



6. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)



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



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

