

GAP

GLUTEOAK, ABDOMINALAK ETA HANKAK

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Jarduera gidatua, beheko eta erdiko eremua bizkortzeko lan espezifikoan oinarritua, ipurmasailen, abdominalen eta hanken ariketa lokalizatuen bidez.

Saioak errepikapen-bloke dinamikoen bidez egituratzen dira, euskarri musikalarekin, lana norberaren gorputz-pisuarekin eta material osagarriarekin (gomak, mankuernak, stepak, etab.) konbinatuz. Jarduera irisgarria eta moldagarria da, muskulu-indarra, erresistentzia lokalizatua eta korearen egonkortasuna hobetzen laguntzen duena, eta, gainera, jarrera eta egoera fisiko orokorra hobetzen laguntzen duena.

HELBURUAK

- Gluteoak, abdominalak eta hankak bizkortzea eta indartzea.
- Tokian tokiko muskulu-erresistentzia hobetzea.
- Korearen egonkortasuna eta gorputz-jarrera hobetzea.
- Energia-gastua handitzea, muskulu-lanaren bidez.
- Beheko trenaren indar funtzionala hobetzea.
- Atxikimendua sustatzea saio irisgarri eta progresiboen bidez.

GOMENDIOAK

- Erabili kirol-arropa eroso eta ongi eusten duten oinetakoak.
- Etera erabili lurreko jardueretan beharrezkoa denean.
- Hidratazio egokia mantendu saioan Zehar.
- Teknikarien argibideak jarraitu teknika eta errepikapenei dagokionean.
- Ariketaren intentsitatea maila pertsonalera egokitu.
- Jarduera ekidin belaunetan, aldaketan edo gerrian kontrolgabeko lesioak izanez gero.

 1-2 jarduera gelak (pabiloiaren eraikinean)

 Talde bakarra:

- 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

