

INDARRA



Adinekoentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Ariketa fisiko egokituko programa, adineko pertsonen muskulu-indarra garatzea eta mantentzea ardatz duena, autonomiarako eta bizi-kalitaterako funtsezko elementua baita.

Saioetan, muskuluak indartzeko ariketa errazak eta mailakatuak konbinatzen dira, mugikortasun, oreka eta koordinazioko lanarekin, norberaren gorputz-pisua eta material arina erabiliz. Jarduera ingurune seguru eta gainbegiratuan egiten da, kargak eta intentsitatea pertsona bakoitzaren gaitasunetara egokituz.

Helburu nagusia adinari lotutako muskulu-masaren galera prebenitzea, eguneroko jardueretan funtzionaltasuna hobetzea eta bizitza aktiboa, independentea eta osasungarria bultzatzea da.

HELBURUAK

- Muskulu-indar funtzionala hobetzea.
- Muskulu-masaren galera prebenitzea (sarkopenia).
- Oreka eta egonkortasuna hobetzea.
- Eguneroko bizitzan autonomia bultzatzea.
- Erortzeko arriskua murriztea.
- Bizi-ohitura aktiboak eta osasungarriak sustatzea.

GOMENDIOAK

- Erabili arropa eroso eta oinetako egonkorak.
- Hidratazioa zaindu.
- Ariketak banako erritmoa errespetatuz egin.
- Pisua baino gehiago teknika lehenetsi.
- Muga edo lesioen inguruan berri eman.
- Gaixotasun kronikoen kasuan medikuaren balorazioa gomendatzen da.



6. jarduera gela (kiroldegian)



- 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 11:00etatik 11:55etara.
- 2. taldea: astearte eta ostegunetan 11:00etatik 11:55etara.



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

