SORBALDA OSASUNTSUA

Adinekoentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Eremu zerbikal, dortsal eta lunbarreko ondoezak prebenitu eta hobetzera bideratutako jarduera, mugikortasuneko, jarrera sendotzeko eta gorputza kontrolatzeko ariketa espezifikoen bidez.

Enborraren muskulatura egonkortzailea, gorputz-lerrokadura eta bizkarrezurraren mugikortasuna lantzen dira saioetan, ariketa leunak, luzaketak eta arnasketa-kontrola konbinatuz. Hori guztia ikuspegi seguru eta egokitu batetik, mina arintzen, funtzioak hobetzen eta eguneroko bizitzan autonomiari eusten laguntzen baitu.

HELBURUAK

- Gorputz-jarrera eta bizkarrezurraren lerrokadura hobetzea.
- Gorputz-enborraren muskulu egonkortzaileak indartzea.
- Zutabe-kopurua eta artikulazioak handitzea.
- Giharretako eta hezurretako mina prebenitzea eta gutxitzea.
- Gorputzaren kontzientziari eta mugimenduaren kontrolari laguntzea.
- Autonomiari eta bizi-kalitateari eustea.

GOMENDIOAK

- Transpiratzeko arropa erosoa erabili.
- Lurrean lan egiteko estera erabiltzea
- Mugimendu bortitzak edo behartuak saihestea.
- Patologiak jakinarazi (hernia, artrosis, ebakuntzak...).
- Argibide teknikoak zehaztasunez jarraitu.
- Jarduera eten mina gehiegizkoa bada.

EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra

Gaitasun kardiobaskularra

Mugikortasuna / Malgutasuna

Koordinazioa

Erritmo / Gorputz adierazpena

Ongizatea / Osasuna

JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea

Zailtasuna

Arreta maila

Jardueren aniztasuna

Motibazio-osagaia

4. jarduera gela (Kiroldegian)

Talde bakarra:

- Astelehen eta asteazkenetan 11:30etatik 12:25etara.

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