



ARTZINIEGA KIROL JARDUERAK

Emango diren jarduerak



PILATES



HIPOPRESIBOAK



YOGA



ZUMBA



GAP



MANTENTZE
GIMNASIA



3. ADINEKO
GIMNASIA

PILATES

Jarduera

Pilatesen helburua indarra, malgutasuna eta gorputzaren kontrola hobetzea da. Pilatesen kontrolpeko mugimenduak egiten dira, arnasketa eta mugimendua konbinatuz. Honek, postura hobetzen laguntzen du, oreka eta koordinazioa. Lurrean egin daitezke ariketa hauek koltxoneta batekin edo horretara bideratua dauden makina eta material ezberdinekin.

Helburuak

Pilatesen helburu nagusiak indarra, malgutasuna, oreka eta gorputzaren kontrola hobetzea dira, postura ere hobetuz eta zure gorputzaren kontrol eta kontzientzia hobeko bat lortuz.

Kurtoan zehar planteatzen diren helburu batzuk hurrengo hauek dira:

- 1- Posturaren hobekuntza
- 2- Malgutasunaren hobekuntza
- 3- Indarraren garapena
- 4- Koordinazioa eta orekaren hobekuntza

HIPOPRESIBOAK

Jarduera

Ariketa hipopresiboak abdominal eta arnasketan zentratutako ariketa mota bat dira. Mugimendu intentsoak egin beharrean edo muskuluak tentsatu ordez, hipopresiboetan postura ezberdinak lantzen dira modu espezifiko batean arnastuz. Ariketa hauek egiten dituzunean arnasa hartzen duzu eta ondoren bota modu kontrolatu batean posuta espezifiko bat mantendu bitartean. Honek zure abodmeneko presioa jaisten du eta muskulatura profundoa lantzen laguntzen du, pelbisa besteak beste.

Helburuak

Ariketa hipopresiboek hainbat helburu nagusi dituzte, gorputzaren osasuna hobetzen laguntzen dutenak, bai eta “CORE” lanketan ere (abdominal eta pelbisa)

Aurtengo ikasturterako planteatzen diren helburuetako batzuk hurrengo hauek dira:

- 1- Posturaren hobekuntza
- 2- CORE-aren indarketa eta muskulo profundoena ere bai
- 3- Presio intraabdominala jaistea
- 4- Arnas funtzioa hobetzea
- 5- Estresaren jaitsiera

YOGA

Jarduera

Yoga antzinako jarduera bat da mugimendu lasaiak, arnasketa eta kontzentrazioa lantzen dituen gorputza eta gogo hobetzeko. Yogan postura eta arnasketa kontziente ezberdinak lantzen dira praktikazailerako bakoitza orainean zentratzeko. Yogako posturretan “asanas” deiturikoak, luzaketa ezberdinak lantzen dira, malgutasuna eta muskuluen indarra landuz. Arnasketa oso garantzitsua da yogan, erlaxazioa eta zure gorputzarekin konektatzea laguntzen baitu. Askotan, arnasa hartzea eta botatzea modu mantso eta profundo batean lantzea animatzen zaie erabiltzaileei.

Helburuak

Yogak hainbat helburu ezberdin ditu, ongizate fisikoa eta gogoaren ongizatea onesten dutenak.

Aurtengo ikasturterako planteatzen diren helburuetako batzuk hurrengo hauek dira:

- 1- Malgutasuna
- 2- Indar muskularra
- 3- Oreka
- 4- Arnasketaren hobekuntza
- 5- Estresa jaistea
- 6- Erlaxazioa eta lo kalitatea
- 7- Kontzentrazioaren hobekuntza

MANTENTZE GIMNASIA

Jarduera

Mantentze gimnasia ariketa mota bat da, gorputza eta osasuna egoera onean mantentzeko. Kirol intentsiboekin alderatuz, mantentze gimnasia gorputza modu lasaiago eta kontrolatuago batean mugitzen zentralatzen da malgutasuna, indarra eta osasun orokorra mantentzeko. Lehiaketa helburuak bilatu beharrean, gimnasia mota honek jarduera fisikoaren maila mantentzea du helburu gorputzari gehiegizko tentsioa sortu gabe.

Helburuak

Mantentze gimnasiaren helburuak gorputzren osasuna eta ongizatea mantentzean datza denboran zehar.

Aurtengo ikasturterako planteatzen diren helburuetako batzuk hurrengo hauek dira:

- 1- Osasun kardiobaskularraren hobekuntza
- 2- Malgutasunaren hobekuntza
- 3- Pisuaren kontrola
- 4- Lesioen prebentzioa
- 5- Osasun mentalaren prebentzioa
- 6- Independentziaren mantentzea

GAP:Gluteoa,abdomena eta hankak

Jarduera

GAP (gluteoak, abdomena eta hankak) monitore batek bideratutako klasea da, non helburu nagusia aipatzen diren gorputzeko lekuetan grasa galtzea den. Jarduera honetan, ariketa eta metodología mota ezberdinak nahasten dira, indar ariketak, aerobikoak eta intentsitate altuko interbalikoak helburuak betetzeko. Hala ere, veste ariketa mota batzuekin konbinatu daiteke gorputzeko zati ezberdinak ere lantzeko, horregatik forman jartzeko ariketa oso interesgarria da.

Helburuak

GAP-en helburu nagusia gluteo, abdominal eta hanketan grasa galtzean datza.

Ikasturte honetarako helburuetako batzuk hurrengo hauek dira:

- 1- Gluteo, abdominal eta hanketako grasaren galera
- 2- Egoera fisikoaren hobekuntza: indarra eta gaitasun kardiobaskularra
- 3- Kaloriak erretzea efizienteki
- 4- Entrenamenduaren dibertsitatea
- 5- Egoerara egokitzea

*Ariketa hau helduentzat soilik izango da (16 urtetik gora)

ZUMBA

Jarduera

Zumba gaur egungo dantza ezagunetako bat da eta dantza latinoetan oinarritutako mugimenduetan inspiratzen da. Elemento aerobikoak dantzarekin nahasten ditu eta salsa, merenge, mambo, samba, soca, cumbia eta arte martzialetako mugimenduak hartzen ditu barnean.

Helburuak

Zumba jardueraren helburuak hobekuntza aerobikoa, osasun kardiobaskularren hobekuntza eta presio arteriala murriztean datza erresistentzia hobetzen dantza mugimenduen bitartez.

Ikasturtean zehar planteatzen diren helburuetako batzuk hurrengoak dira:

- 1- Gaitasun kardiobaskularren hobekuntza
- 2- Dantzarekin koordinazioa hobetzea
- 3- Kaloriak efizienteki erretzea
- 4- Entrenamenduaren dibertsitatea
- 5- Egoerara egokitzea

*Ariketa hau helduentzat soilik izango da (16 urtetik gora)

3. ADINEKO GIMNASIA

Jarduera

3. Adineko gimnasiak helburu bezela du zahartzaro aktibo eta osasuntsu bat gaixotasun ezberdinen prebentzioa sustatuz, osteoporosia, bihotzeko arazoak, presio arteriala... eta pertsonen bizitza luzeago bat bilatzea. Ariketa honekin bilatzen dena da hirugarren adineko pertsonak aktiboak eta funtzionalak izatea beraien egurekotasunean, beraien gustuko jarduera ezberdinak praktika ditzaten.

Helburuak

3. Adineko gimnasiaren helburuak indarra eta erresistentziaren hobekuntza dira, aktiboago izan daitezen egunerokotasunean.

Ikasturtean planteatzen diren helburu nagusienak hurrengoak dira:

- 1- Hobekuntza kardiobaskularra
- 2- Koordinazio intramuskularraren hobekuntza (indarra), bai eta neuronala ere (koordinazio ariketak)
- 4- Entrenamenduaren dibertsitatea
- 5- Egoerara egokitzea