



# ZUMBA



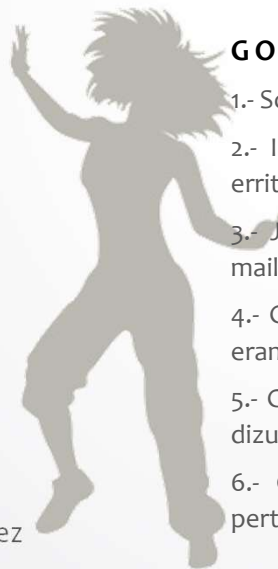
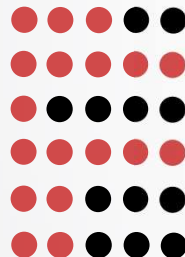
## AZAPLENA

Jatorri kolonbiarra duen mugimendu edo fitness diziplina dugu Zumba zeina helburu hauek lortzera bideratua baitago: alde batetik, gorputza osasuntsu mantentzea, eta, bestetik, gorputza garatzea, indartzea eta hari malgutasuna ematea. Hori guztia, Kolonbiako dantza-mugimenduen bidez eta ariketa aerobikoak eginez behin eta berriro.

Latinoamerikako erritmo nagusiak erabiltzen ditu Zumbak: saltsa dantza, merengea, kunbia edo reggaetona, besteak beste. Nahikoa da nolabaiteko erritmo-sena eta ongi pasatzeko gogoia edukitzea (zenbaterainoko ariketa fisikoa praktikatu duzun edo zure adina, horrek guztiak ez du axolarik).



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (ispiluen aretoa)



Ar. – Og. 11.00-12.00  
Ol. 11.00-12.00  
Al. 15.00-16.00  
Al. 21.00-22.00  
Ar. – Og. 21.00-22.00  
Og. 19.00-20.00  
Lr. 10.00-11.00  
Ar. 10.00-11.00  
Ar. 20.00-21.00

Amaia Eslava  
Anabel Goñi  
Amaia Eslava  
Aurora Gutiérrez  
Aurora Gutiérrez  
Aurora Gutiérrez  
Garbiñe Zarranz  
Amaia Eslava  
Aurora Gutierrez

## HELBURUAK

- Gorputzaren mugimenduarekin eta erritmoarekin zerikusia duten abileziak eta trebetasunak ikastea.
- Nolabaiteko musika-hezkuntza garatzea, musika hautematen eta hura mugimenduekin lotzen ikasiz.
- Parte-hartzaileen sasoiaren hobetze orokorra lortzea.
- Zumbak dituen erritmo ezberdinak dantzatzeko gai izatea (saltsa dantza, merengea, kunbia eta reggaetona).
- Taldearekin eta irakaslearekin konfidantza eta giro ona lortzea (lotsa albo batera utzi).
- Dantzatzea, ongi pasatzea.

## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke osoki helburuak.
- 2.- Irmotasuna garrantzitsua da, ez soilik helburuak lortzeko baizik eta handituz doan zailtasunaren erritmoari eusteko, bai maila fisikoan bai koreografienean.
- 3.- Jarduera honetan modu egokian aritzeko gutxienez sasoiaren egon behar da (pertsona arruntaren mailako egoera fisikoa).
- 4.- Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea. Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen haisdera eta bukaerarako batez ere.
- 5.- Garrantzitsua da likidoak hartzea ariketa egiten den bitartean, beraz botela eramatea gomendatzen dizuegu, ura edo edari isotonikoarekin.
- 6.- Garrantzitsua da ikasleek giro ona sortzen laguntzea, klaseak gehiago gozatzeko eta erlazio pertsonalak hobetzeko..



# MANTENTZE SOINKETA



## AZALPENA

Mantentze soinketak adin eta egoera fisiko guztietako persona ororen sasoia hobetzea du xede, taldean egiten diren ariketen bitartez eta irakasle baten zuzendaritzapean.

Era askotako ariketa fisikoak eginen ditugu urtean zehar, besteak beste ohiko soinketa, jolasak, dantzak eta kirolak, era dibertigarri eta osasuntsuan.

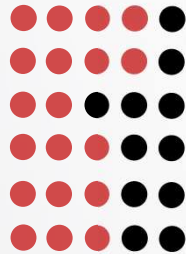
Jarduera aproposa programa ugari eta eragingarri baten bitartez sasoian egotea nahi duen pertsona ororentzat.

## HELBURUAK

- Parte-hartzaileen egoera fisikoa hobetzea eta, horrekin batera, haien bizi-kalitatea hobetzea.
- Erresistentzia, giharren indarra eta malgutasuna espezifikoki hobetzea.
- Ariketa fisikoa modu egokian egiteko ezagutzak lortu: serieak, errepikapenak, ariketen teknika...
- Parte-hartzaileen autoestimua handitzea, euren burua hobeto ikusiko baitute ikasturte bukaeran eta, batez ere, hobeto sentituko baitira.
- Ariketa fisikoaren bitartez higiene eta osasun ohiturak eskuratzea.
- Taldea eta irakaslearekin harreman onak eta konfiantzazko giroa sortzea



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke osoki helburuak.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasunera egokituko dira. Gutxinaka hobetzea da helburua, bakoitza bere erritmoan.
- 3.- Gomendagarria adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororentzat. Garrantzitsua da ikasleek giro ona sortzen laguntzea, klaseak gehiago gozatzeko eta erlazio pertsonalak hobetzeko.
- 4.- Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea. Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen haisdera eta bukaerarako batez ere.
- 5.- Garrantzitsua da ikasleek giro ona sortzen laguntzea, klaseak gehiago gozatzeko eta erlazio pertsonalak hobetzeko.



Kiroldegian (ispiluen aretoa)  
Kiroldegian (pista nagusia)



Ana López  
M<sup>a</sup> José Mendive  
Ana López  
M<sup>a</sup> José Mendive  
M<sup>a</sup> José Mendive



Al.-Az.-Og. 9.00-10.00  
Ar.-Og. 9.00-10.00  
Al.-Az 19.00-20.00  
Ar.-Og. 18.00-19.00  
Ar.-Og. 19.00-20.00



# YOGA



## AZALPENA

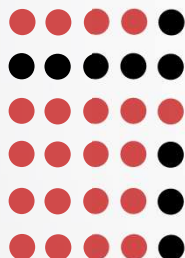
Erabateko bizitza filosofia bat da yoga, zientzia bat; gorputz-jarrera, arnasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez laguntzen baigaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen, eta bizitzan jarrera ohartun eta buruargia edukitzera bultzatzen du.

Oinarrizko ikaskizunak barne hartzen ditu gorputza lantzeko teknikak –gorputz-jarreraren bitartez (asanak)-, giharren kontrolerako teknikak, erlaxazioa eta meditazioa.

Amaieran, beharrezkoak diren ezagutza eta teknikak ikastea lortuko duzu, osasuntsuago egoteko eta barne-bakea eta harmonia eskuratzeko, eta, zure buruaren jabeago zarela sentituko duzu, eta zure bizitzaren jabeago ere.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kultur Etxea  
Lagunak (Tatami aretoa)



Verónica Galar  
Carmen Zoraquiain  
Iranzu Sanz  
Carmen Zoraquiain  
Iranzu Sanz



Ar.-Og. 9.00-10.30  
Ar.-Og. 20.00-21.30  
Al.-Az. 17.45-19.15  
Ar.-Og. 18.00-19.30  
Ar.-Og 19.30-21.00

## HELBURUAK

- Gorpuz malguago, erresistente eta orekatuagoa lortzeko lana egin.
- Egoera psikofisiologikoa lortzea zeinetan nagusitzen baita gorputzaren eta buruaren arteko oreka eta harmonia.
- Oreka emozioala landuko da, desoreka fisiko eta psikikoak ekiditeko. Estresa, depresioa, antsietatea, tristura gutxituz eta sistema immunologikoa indartuz.
- Ariketa fisiko orekatua egiteko ohitura sortzea yoga-jarrerak praktikatuz.
- Erlaxaziorako yoga-teknikak garatzea atsedeen sakona lortzeko.
- Gure autoestimua hobetuko duen gogo-jarrera on bat lortzea.

## GOMENDIOAK

- 1.- Garrantzitsua da irakasleari jakinaraztea giharretako edo giltzadurako lesiorik duzun, klasea ikasle bakoitzaren beharretara moldatzeko eta lesioa ekiditeko.
- 2.- Gomendagarria adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororentzat. Norbera helburu desberdinak lortzeko aukera izango du: lan fisikoa, hobeto lo egiteko, antsietatea gutxitzeko...
- 3.- Ekipamendu berezirik ez da behar, soilik arropa eta kirol oinetako erosoak.
- 4.- Norbere mugak ez ditu pasa behar, zuhertasuna eskatzen dugu. Gutxinaka gutxinaka hobetuz joan, gure mugetatik haratagoko helburuak ez exijituz.
- 5.- Garrantzitsua da taldean sortzen den giroa, beraz jarrera onarekin eta proposamen berrietara irekiak etorri behar duzue.

# KARATEA GAZTEENTZAT (16-30 urte)



## AZALPENA

Karatea txinatar jatorria duen borroka-arte dugu, eta defentsa eta eraso teknikekin osatutako autodefentsa metodo landua du oinarri. Gorputzaren zati ezberdinak erabiltzen dira arrazoizko eran, besteak beste oinak, belaunak, besaurreak, ukondoak, eskua, e.a.; eta, era ezberdinetan aplikatzen dira horiek.

Borroka-arte honen zutarrak dira: zuzentasuna, adorea, laguntasuna, ontasuna, ohorea edo burukontrola.

Karatea irakastean “karate ni sente nashi”-an oinarrituko gara. Hau da, karatean ez dago lehenengo erasorik, karatean garrantzitsuen indarkeriarik gabeko jokabideak baitira.

## HELBURUAK

- Jarduerak duen helburu nagusia da ikasleak beretu ditzala Karatearen teknika ezberdinak, jolasa eta diziplinaren bidez, eta gerrikoak lortu ahala eskalan gora egitea.
- Parte hartzaileen egoera fisikoa hobetu: erresistentzia, abiadura, indarra, koordinazioa, malgutasuna...
- Gaztaroan, ariketa fisikoa egiten eta bizi ohitura osasuntsuekin jarraitzea.
- 16 – 30 urte bitarteko gazteei karatean jarraitzeko aukera ematea (edo hastea), gustoko ez duten ikastarorik egon ezean kirola egiterai uztea ekidituz.
- Norbere burua ezagutzen eta autokontrolatzen lagundu, konfidantza handituz.

## GOMENDIOAK

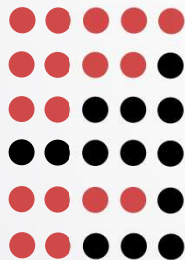
- Klaseetan kimono edo karategia erabili. Udaberrian ez da arropa gehiagorik behar. Neguan barne kamiseta txuria eta mallak (azpian) eraman.
- Oinetakoak ez dira beharrezkoak (oinutsik), ariketak tatami gainean egiten dira.
- Beharrezkoak dira “guantillak” eta zango-babesak.
- Gaitasun handiena duten ikasleei txapelketetan parte hartzea gomendatzen zaie, baina azken erabakia ikaslearena da.

Gerrikoak: Ikasleek judo ikasturteak beren gaitasun eta trebetasuna hobetzeko probestu behar dituzte. Aurrerapausoak ikustarazteko gerrikoak erabiltzen dira: \* Txuria: Karatean hasiberria \* Horia: urte bateko jardutea \* Laranja: 2 urteko jardutea \* Berdea: 3 urteko jardutea \* Urdina: 4 urteko jardutea \* Marroia: 5 urteko jardutea \* Beltza: 6 urteko jardutea.

Irakasleak ikasleari eskala honetan aurrerapausoak emateko behar diren tresnak eskaini behar dizkio. Irakaslea ikaslea ebaluatzearen arduraduna izango da.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (kantxa eta ispiluen aretoa)



Ar.-Og. 19-20 eta Ol. 18-19



Juan Francés



# TONOFIT



HAURRAK  
HELDUAK  
ADINDUAK

## AZALPENA

Tonofit jarduerak gihar-egiturak sendotzen dizkigu, eta gihar-tonu egokia lortzen da hura praktikatuz.

Tonifikazioaz ari garenean giharren garapen harmonikoaz ari gara, hipertrofiarik gabekoa, ariketa osasuntsu eta atsegingarri honen bitartez.

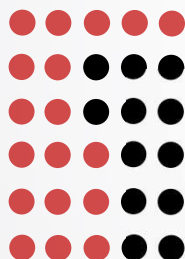
Horretarako egingo duguna da: indarra eta malgutasuna lantzen duten ariketak konbinatu, betiere muturreko zamarik hartu gabe.

## HELBURUAK

- Muskulu-masa handitzea, modu neurritsuan, eta haren egitura hobetzea.
- Indar-mailak eta muskulu-elastikotasuna handitzea, bizi kalitatea hobetuz.
- Gorputz-gantza murriztea.
- Postura ohitura txarrak zuzentzea, eta sortzea entrenamendu ohitura egokiak lesioak aitzintzeko.
- Giharrak modu neurritsuan indartzea eta gorputzaren simetria eta harmonia bilatzea.
- Norbere itxura hobetzea, autoestimua hobetuz.
- Bizi ohitura osasuntsuak eta entrenamenduaren oinarrizko alderdiak eta nozioak ezagutzea: karga, bolumena, pisua, errepikapenak, pultsazioak, press banca, squata...



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (ispiluen aretoa)



Zehazteke  
Elena Frailde  
Elena Failde  
Aurora Gutiérrez  
Zehazteke



Ol. 10.00-11.00  
Al.-Az. 19.00-20.00  
Al.-Az. 20.00-21.00  
Az. 21.00-22.00  
Lr. 9.00-10.00

## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke helburuak. Indarra lantzean emaitzak azkar ikusten dira baina jarraikortasunik ez badago azkar galtzen dira emaitzak.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasunera egokituko dira. Gutxinaka hobetzea da helburua, bakoitza bere erritmoan.
- 3.- Gomendagarria adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororentzat. Norberaren mailara egokituko da.
- 4.- Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea. Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen haisdera eta bukaerarako batez ere.
- 5.- Garrantzitsua da ikasleek giro ona sortzen laguntzea, klaseak gehiago gozatzeko eta erlazio pertsonalak hobetzeko.



# GIMNASTIKA HIPOPRESIBOA



HAURRAK  
HELDUAK  
ADINDUAK

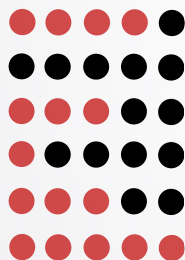
## AZALPENA

Izenak berak dioen bezala, sabel-gimnastika hipopresiboa, gure sabelaldeko barrunbean hipopresioa sortzean datza. Hainbat teknika biltzen ditu zeinen bidez, postura eta mugimendu ezberdinekin eta arnasbotatzeko diafragma giharra uzkurtuta (arnasa botatzeko apnea), lortzen baitugu gure erraietan benetako hurrupaketa-efektua. Horren guztiaren emaitza da: sabelaldeko eta pelbiseko barrunbean presio negatiboa eta, ondorioz, erreakzio suspergarri-erreflexua pelbis-zoruko eta sabelalde-gerrialdeko giharretan (giharren erreflexu-uzkurdura).

Helburu terapeutiko (digestioa, ginekologikoak, gernua...) edo baldintza fisikoa hobetu nahi dutenentzat zuzenduta.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (1. solairuko aretoan)



Al.-Az. 12.00-12.30  
Al.-Az. 18.30-19.00



Ana López

## HELBURUAK

- Sabelaren itxura estetikoa hobetzea (gerribueltaren neurria azkar samar jaisten da): sabelaldean “gerria” indartzea eta sabel zapala lortzea.
- Gernu-jarioaren arazoak hobetzea.
- Sexu-bizitza hobetzea.
- Indarberritzea eta bizkortzea erditu ondorengo garaian.
- Bizkarreko osasuna hobetzea (jarrera-zuzenketa).
- Kirol errendimendua hobetzea.

## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke osoki helburuak.
- 2.- Ez dute egin behar gimnastika hipopresiboa arteria hipertentsioa dutenek eta haurdunek.
- 3.- Garrantzitsua da, gimnastika hau egin ondoren, gatz mineraletan aberatsa den ura edatea, nabarmenki gehitzen baitira erradikal libreak eta ura galdu (ordu 1,5 litrotik 3 litrotara).
- 4.- Gomendagarria da arropa eroso eta estua eramatea, ariketetako teknikak hobeto ikusteko.
- 5.- Gomendagarria da ariketak hasi baino lehen komunera joatea eta gutxienez 2 ordu lehenago ezer ez jatea.



# PILATES



## AZALPENA

Pilates metodoa egokitze fisikorako sistema bat da, bete-betekoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, muskulatura sakonenetik txikieneraino, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

Metodoarekin lortu nahi dena da: indar abdominala, malgutasuna hobetzea eta gorputzaren erabateko kontrola. Hori guztia mugimendu berezien bitartez, zeintzuk lesioak izateko arriskua gutxitzeko eta ariketen eraginkortasuna bermatzeko pentsatuta baitaude.



Suspertzea-indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Malgutasuna



Osasuna



Kiroldegian (1. solairuko aretoan)

Al.-Az. 9.00-10.00

Sol Rindello

Al. -Az. 10.00-11.00

Sol Rindello

Og. 9.00-10.00

Ana López



Ar.-Og. 15.00-16.00

Anabel Goñi

Ar.-Og. 17.00-18.00

M<sup>a</sup> José Mendive

Ar.-Og. 18.00-19.00

Ana López

Ar.-Og. 19.15-20.15

Ana López

Ar.-Og. 20.15-21.15

Ana López

Al. 19.00-20.00

Gorka Gueracenea

## HELBURUAK

- Gihar-oreka ona lortzea, gihar ahulak indartuz eta horiek luzatuz.
- Gorputzaren kontrola, indarra eta malgutasuna handitzea.
- Gorputza eta burua bateratzea.
- Indar abdominala lortzea, bizkarrezurra indartzea eta gorputz-jarrera egokia hartzea.
- Gorputzaren erabateko kontrola lortzea, ahalik eta era osasuntsu eta eraginkorrean.
- Bizi kalitatea hobetu.

## GOMENDIOAK

- 1.- Klasera arropa egokiarekin joan behar da; hoberen, galtza elastikoak, mugimeduak eta gorputz jarrerak erraztasun handiagoz zuzentzeko.
- 2.- Ekipamendu berezirik ez da behar, soilik kirolerako edo eroso den arropa. Gela klimatizatuta dago, beraz, arropa termikoa ez da beharrezkoa.
- 3.- Gomendagarria da edozeinentzat, sabel-gerrialdea indartzeko eta lesioak edo gainkargak saihesteko ezin hobea,
- 4.- Garrantzitsua da irakasleari jakinaraztea lesiorik edo gaixotasunik duzun, klasea ikasle bakoitzaren beharretara moldatzeko eta lesioak ekiditeko.
- 5.-Ariketak egiteko gutxieneko kontzentrazioa behar da (garrantzitsua ariketak teknikoki ongi egitea). Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke osoki helburuak.



# AEROPUMPA



HAURRAK  
HELDUAK  
ADINDUAK

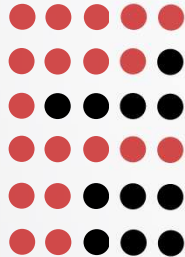
## AZALPENA

Jarduerak berez muskulazio-aretokoak diren tonifikazio-ariketak (halterak, barrak eta diskoak) eta musika konbinatzen ditu; horri esker, jarduera aerobiko osoa lortzen da. Jarduera horretan, ikasle bakoitzak mugitu beharreko pisua graduatuko du haren gaitasunen eta lortu nahi duen helburuaren arabera, eta, beraz, edozein pertsonak egin dezake.

Lan aerobikoa eta tonifikazio-lana aldi berean egiten direnez, kaloria-gastu handia egiten da (600 kaloria eskolako), eta, bide batez, gorputz guztiko muskuluak tonifikatzen dira. Era berean, musikak lagunduta dagoenez, motibazio handiagoa lortzen da ikasleengan.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (ispiluen aretoa)



Aurora Gutierrez  
Amaia Eslava  
Aurora Gutierrez  
Garbiñe Zarranz



Ar. 19.00-20.00  
Og. 10.00-11.00  
Og. 20.00-21.00  
Lr. 11.00-12.00

## HELBURUAK

- Indarra eta erresistentzia muskular lokalizatua hobetzea.
- Eragin handia sistema kardiobaskularrean.
- Gorputz-masaren indizea (GMI) hobetzea, gantz asko eta asko galtzen baita.
- Eragin handia gorputzaren estetikan.
- Hezur-, artikulazio- eta muskulu-sistemak sendotzea.
- Gorputz-jarrera hobetzea.
- Entrenamendu eta ariketa fisikoarekin lotutako kontzeptu eta terminologia ikasi: b olumena, karga, errepikapenak, press, squat...

## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke helburuak. Indarra lantzean emaitzak azkar ikusten dira baina jarraikortasunik ez badago azkar galtzen dira emaitzak.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasunera egokituko dira. Gutxinaka hobetzea da helburua, bakoitza bere erritmoan.
- 3.- Gomendagarria adin eta egoera fisiko guztietako pertsona oroentzat. Norberaren mailara egokituko da.
- 4.- Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea. Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen haisdera eta bukaerarako batez ere.
- 5.- Garrantzitsua da ikasleek giro ona sortzen laguntzea, klaseak gehiago gozatzeko eta erlazio pertsonalak hobetzeko.



# G.A.P.

(Gluteoak + Abdominalak + hankak)



## AZALPENA

Giharrak suspertzeko jarduera fisikoa da GAP, eta egiten diren ariketekin gorputzeko atal zehatzak lantzen dira (nagusiki gluteoak, addominalak eta hankak). Jardueraren xede da gorputzeko atal horien indarra eta gihar-tonua mantentzea edo handitzea.

Arinak izanen dira ariketak, baina eraginkorrak, eta, derrigorrezko beroketak egin eta gero, lan aerobikoa eginen dugu zutik eta gihar-tonua lantzeko ariketekin (zutik eta lurlean) konbinatuko dugu. Bukatzeko, luzaketak eginen ditugu. Normalean klaseak musikaz lagunduak izango dira.

Jarduera bikanina bizimodu sedentarioak gorputzean uzten dituen ondorioak lantzeko.

	Suspertzea-indarra	●●●●●
	Kardiobaskularra	●●●●●
	Erlaxazioa	●●●●●
	Musika	●●●●●
	Malgutasuna	●●●●●
	Osasuna	●●●●●

Kiroldegian (ispiluen aretoa)

Ol. 19.00-20.00

Amaia Eslava

## HELBURUAK

Bi atal nagusi ditugu:

- Helburu estetikoak:
  - Argaltze orokorra.
  - Argaltze lokalizatua.
  - Gluteoen, hanken eta abdominalen gihar-tonua suspertzea.
- Helburu funtzionalak:
  - Errendimendu kardiobaskularra hobetzea.
  - Posturaren hobetzea, tonifikazioagatik.
  - Malgutasun artikularraren hobetzea.

## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke helburuak. Indarra lantzean emaitzak azkar ikusten dira baina jarraikortasunik ez badago azkar galtzen dira emaitzak.
- 2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasunera egokituko dira. Gutxinaka hobetzea da helburua, bakoitza bere erritmoan.
- 3.- Gomendagarria adin eta egoera fisiko guztietako pertsona ororentzat. Norberaren mailara egokituko da.
- 4.- Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea. Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen hasiera eta bukaerarako batez ere.
- 5.- Garrantzitsua da ikasleek giro ona sortzen laguntzea, klaseak gehiago gozatzeko eta erlazio pertsonalak hobetzeko.

# BIZKAR OSASUNTSUA



HAURRAK  
HELDUAK  
ADINDUAK

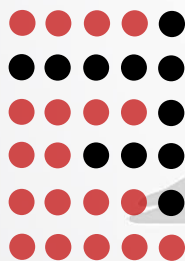
## AZALPENA

Estatistikek diote biztanleen 3/4ak noizbait bizkarreko min handia pairatu duela. Bizkarreko mina, gehienetan, oreka eta koordinazio ezaren ondorio gisa datorrigu, gorputz-enborreko muskulu dortsaletako eta abdominaletako indarraren eta malgutasunaren arteko oreka eta koordinazio eza hain zuzen. Egoera hori jasan genezake hainbat mugimendu egiterakoak, besteak beste pisua altxatzerakoan, gorputz-jarrera txarra hartzean, edo gainkarga mekaniko baten ondorioz dagorkiguna. Eta hori ez da guztia, arazoa larritzen ari baita, gaur egun jende gehiagok egiten duelako egoneko bizimodua “teknifikazio aro” honek eraginda.

Horrek guztiak badu konponbidea eta neurriak har daitezke eta egoera hobetu, beraz ez zaitez larritu. Horretarako guztiarako, funtzeskoa da bizkarrezurreko eta sabelaldeko gihar ariketak egitea maiztasunez, eta eguneroko lanak (etxean, lanean, e.a.) egiterakoan ohitura egokiak gureganatzea. Izan ere, azken horietan ez dugu arreta berezirik jartzen eta bizkarra ongi zaintzeko oinarrizkoak dira (altxa, pisuak hartu eta utzi, oinetakoak lotu, gidatu, e.a.).



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kultur Etxea



Ar.-Og. 9.00-10.00  
Al.-Az. 19.15-20.15  
Al.-Az. 20.15-21.15



Loli Pérez  
Iranzu Sanz  
Iranzu Sanz

## HELBURUAK

- Bizkarrezurrari eusten dioten giharrak indartu eta luzatu (gihar lunbarrak, dortsalak, abdominalak, e.a.).
- Bizkar eta buruko mina ekidin (askotan beste zonalde bateko tentsioek sortuak).
- Estresa eta tentsioa gutxitu..
- Bizkarrezur eta artikulazioen malgutasuna landuko da, hernia discal eta zerbikalak ekidituz.
- Bizkarreko minari aurre egiteko neurriak hartzea.
- Gorputz-jarrerarako hainbat higie-arau ikastea eguneroko bizitzarako.

## GOMENDIOAK

- 1.- Klasera arropa egokiarekin joan behar da; hoberen, galtza elastikoak eta gorputzari itsasita doan arropa, mugimeduak eta gorputz jarrerak erraztasun handiagoz zuzentzeko.
- 2.- Komenigarria litzateke bizkarreko lesioa diagnostikatuta dutenek mediku-azterketa egitea, eta irakasleari jakinaraztea ondoren.
- 3.- Bizkarreko min arinak dituztenentzat gomendagarria da (areagotu ez daitezen horiek), baita arriskua dutenentzat haien lanengatik (egoneko lana, pisuak altxatzea, e.a.)
- 4.- Garrantzitsua da irakasleoro norberaren mugak adieraztea.
- 5.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke helburuak. Garrantzitsua da ikasitakoa egunerokotasunean praktikara eramatea (bizkarra egunean 24 orduz zaindu).



# HIPOPILATES



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

## AZALPENA

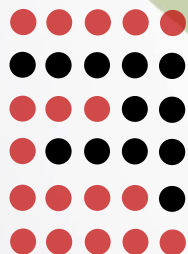
Pilates metodoa egokitze fisikorako sistema bat da. Arnasketarekin koordinatutako mugimenduan bidez muskuluak indartzea, odol zirkulazioa eta malgutasuna hobetzea lortuko dugu. Honekin batera postura zuzenduko dugu, bizkar eta lepoko tentsioak arinduz.

Sabel-gimnastika hipopresioa, gure sabelaldeko barrunbean hipopresioa sortzean datza. Postura eta mugimendu ezberdinekin eta arnasbotatzeko diafragma giharra uzurtuta (arnasa botatzeko apnea), lortzen baitugu gure erraietan benetako hurrupaketa-efektua. Horren guztiaren emaitza da: sabelaldeko eta pelbiseko barrunbean presio negatiboa eta, ondorioz, erreakzio suspergarri-erreflexua pelbis-zoruko eta sabelalde-gerrialdeko giharretan (giharren erreflexu-uzkurdura).

Bi tekniken konbinazioak bakoitzaren emaitzak biderkatzea eta forma fisikoa hobetzea ahalbidetuko digu, bereziki sorabaldako muskuluak eta zoru pelbikoa.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (1. solairuko aretoan)



Ana López  
Ana López



Al.-Az. 11.00-12.00  
Al.-Az. 17.30-18.30

## HELBURUAK

- Gihar-oreka ona lortzea, gihar ahulak indartuz eta horiek luzatuz.
- Gorputzaren kontrola, indarra eta malgutasuna handitzea.
- Gorputza eta burua bateratzea.
- Indar abdominala lortzea, bizkarrezurra indartzea eta gorputz-jarrera egokia hartzea.
- Gorputzaren erabateko kontrola lortzea, ahalik eta era osasuntsu eta eraginkorrean.
- Sabelaldeko eta disko harteko presioak ekidin.
- Indarberritzea eta bizkortzea erditu ondorengo garaian.
- Gernu-jarioaren arazoak hobetzea.
- Digestioa eta heste – igarotzea hobetzea.

## GOMENDIOAK

- 1.- Klasera arropa egokiarekin joan behar da; hoberen, galtza elastikoak, mugimeduak eta gorputz jarrerak erraztasun handiagoz zuzentzeko.
- 2.- Gela klimatizatuta dago, beraz, arropa termikoa ez da beharrezkoa.
- 3.- Gomendagarria da edozeinentzat, sabel-gerrialdea indartzeko eta lesioak edo gaitzak saihesteko ezin hobea.
- 4.- Ez dute egin behar gimnastika hipopresioa arteria hipertentsioa dutenek eta haurdunek.
- 5.- Garrantzitsua da irakasleari jakinaraztea lesiorik edo gaitzak duzun, klasea ikasle bakoitzaren beharretara moldatzeko eta lesioak ekiditeko.
- 6.- Ariketak egiteko gutxieneko kontzentrazioa behar da (garrantzitsua ariketak teknikoki ongi egitea). Soilik jardura maiztasunez egiten bada lor daitezke osoki helburuak.



# TRX

## Entrenamendua esekiduran



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

### AZALPENA

Entrenamendu funtzionaleko jarduera berria dugu. Esekiduran lan egingo dugu, gorputzaren goi edo behe aldea (landu nahi dugunaren arabera). Gorputzaren pisuaren lan egingo dugu esekiduran, arnes batetik zintzilik. Heldulekuek zerbait mugitzea alahbidetzen dute, horrela “desorekan” lan egingo dugu gorputz erdialdea edo “CORE” landuz airketak egoki egiteko.

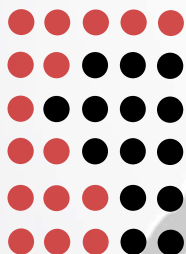
Euskarri eta mugikortasunaren osagarritasunean oinarritzean indarra, iraupena, malguntasuna eta oreka garatuko ditugu.

### HELBURUAK

- Gorputz osos lantzea egunerokoan nabaritzuz.
- Saioan “CORE” landuko da, “TRX”aren oinarria baita.
- Euskarri eta mugikortasunaren osagarritasunean oinarritzean indarra, iraupena, malguntasuna eta oreka garatutzea.
- Koordinazioa eta potentzia hotzea, erdiko zonaldearen (edo “CORE”) egonkortasuna garatuz.
- Jarduera berri batekin gozatzea. Bai helburua izanik bai beste kirol edo jarduera baten osagarri gisa.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Zehazteke

### GOMENDIOAK

- 1.- Garrantzitsua da jardueran iraunkorra izatea emaitza hobek lortze aldera.
- 2.- Intentsitate baxuko eskuarriekin hasi, gutxinaka zailtasuna eta intentsitatea handitzen joateko.
- 3.- Kiroletako arropa eta oinetakoak beharrezkoak dira.
- 4.- Ur botila eramatea gomendatzen da klasean zehar ura edateko.
- 5.- Garrantzitsua da irakasleari jakinaraztea lesiorik edo gaixotasunik duzun, klasea ikasle bakoitzaren beharretara moldatzeko eta lesioak ekiditeko.
- 6.- Lesioak ekiditeko garrantzitsua da irakaslearen azalpenak jarraitzea ariketen teknikari buruz .



Kiroldegian (1. solairuko aretoan)  
)



Az. 20.00-21.00  
Az. 21.00-22.00