Zizur Nagusiko Udala
Ayuntamiento de Zizur Mayor

Bargada Deporte y Salud

2023-2024 DENBORALDIKO JARDUERAK

ZIZUR NAGUSIKO KIROLDEGIA

INTENTSITATE BAXUKO JARDUERAK

ARNASKETA KONSZIENTEA

Zure arnasarekin kontaktatzen duen nerbio-sistema erlaxatzeko diziplina. Helburua emozioen eta estresaren kudeaketa hobetzea da, une honetan iraunkortasuna eraikitzen saiatuz.

YOGA

Indian sortu zen diziplina tradizional espirituala, fisikoa eta mentala. Ariketen, tekniken eta jarreren bidez, kontrol fisiko eta mental handiagoa lortzen da, ongizate fisikoa eta mentala aldi berean integratzeko helburuarekin.

YOGUILATES

Yogako ariketak, teknikak eta jarrerak eta pilate-ariketak konbinatzen dituen jarduera, dinamismoa eta muskulu-indarra buru-kontrolarekin, arnasketarekin eta erlaxazioarekin lotuz. Helburu nagusia gorputzaren eta buruaren kontrola hobetzea da, giharretako indarraren, arnasketaren eta erlaxazioaren bidez.

GIMNASTIKA ZUZENTZAILEA ETA JARRERA-GIMNASIA

Arnasketaren erritmoan mugimendu leunak, delikatuak eta adimendunak erabiltzen dituen jarduera, mugimendu-tartea zabaltzeko, galdutako malgutasuna berreskuratzeko eta jarrera txarrak saihesteko.

GORPUTZ-ADIERAZPENA ETA DANTZA

Dantza klasiko eta garaikidearen mugimendua, erritmoa eta dibertsioa erabiltzen dituen jarduera. Mugitzeko eta dibertitzeko modu ona, denbora, espazio eta energia jakin batean mugimenduan egonda.

STRETCHING

Muskuluen elastikotasuna, malgutasuna, artikulazioen mugikortasuna eta erlaxazioa lantzen dituen gimnasia da. Pilates, Mindfulness (kontzientzia osoa, kontzentrazioa) eta erlazionatutako beste teknika batzuetan oinarritutako ariketak dira.

ABDOMEN - CORE ETA HIPOPRESIBOAK

Jarduera honetan bereziki lantzen dira sabeleko muskulatura, CORE eta zoru pelbikoaren muskulatura. Helburu nagusia egoera fisikoa, jarrera-kontrola, oreka, koordinazioa eta bizkar baxuko arazoen prebentzioa hobetzea edo mantentzea da.

MOBILITY

Gorputzeko artikulazio guztien mugimendu-tartea modu integralean lantzen duen jarduera da, artikulazioen mugikortasuna hobetzeko eta muskuluen tentsioak eta laburtzeak saihesteko.

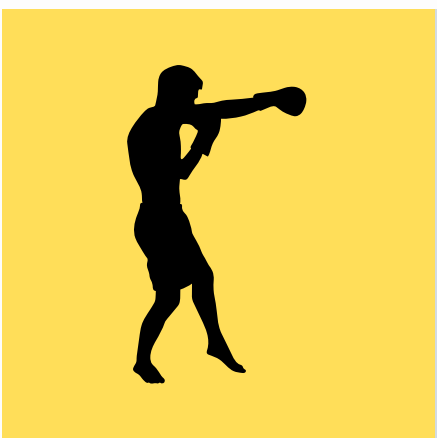
INTENTSITATE ERTAINEKO JARDUERAK

BIRENTZAKO BALOIA

Jarduera honek aisia- eta kirol-denbora familiaren artean partekatzeko espazio bat sortzen du, helduen eta 3 eta 5 urte bitarteko adingabeen artean psikomotrizitatea eta jolas motorrak bultzatzeko helburuarekin.

AEROBIC - STEP

Jarduera honek aerobicaren egitura, koreografia eta urratsak uztartzen ditu, bai lurrean, bai Step izeneko plataforma batean, koordinazioa eta arnas gaitasuna hobetzeko helburuarekin.

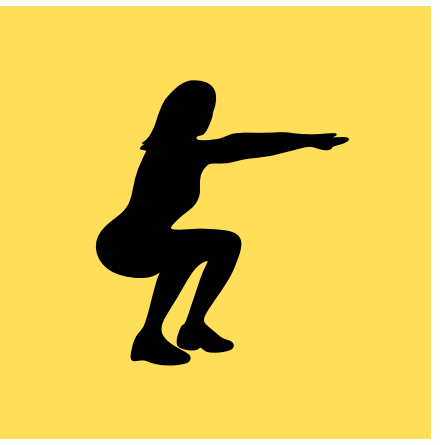


CARDIO KICKBOXING

Boxeo-teknikak eta arte martzialak konbinatzen dituen jarduera, energiaz betetako musikarekin sinkronizatuak. Gaitasun aerobikoa eta buru-arintasuna hobetzeko helburua dauka.

GAP ETA GAP + STRETCHING

Musikaren erritmoan ariketa aerobikoak eta tonifikazio-ariketak egiten dituen jarduera da. Ipurmasailetako, sabelaldeko eta hanketako muskulatura berariaz lantzen ditu. Helburu nagusia, zentroko muskulaturaren eta gorputzaren beheko trenaren indarra, mugikortasuna eta malgutasuna hobetzea.



DRUMS ALIVE

Mugimendu aerobikoak eta Fitballeko (baloi handiak) baketadun kolpearen konpasa konbinatzen dituen jarduera, danbor batzuena simulatuz. Helburu nagusia egoera fisiko orokorra eta gorputz-eskemaren antolaketa hobetzea da.

ZUMBA

Dantza eta musikaren bidezko ariketa aerobikoak uztartzen dituen jarduera da, musika latindarra (saltsa, merengea, bachata, etab.) eta nazioarteko musika erabiltzen dituena. Helburu nagusia bihotz-arnasketa gaitasuna eta koordinazio motor orokorra hobetzea da.

AQUAGYM

Musika oinarri duen jarduera aerobikoa, igerileku estaliaren irakaskuntza-ontzian taldean ematen dena. Helburu nagusia da uraren barruan bihotz eta arnas gaitasuna eta koordinazio motor orokorra hobetzea.

FULL BODY POWER

Jarduera honek muskulu-talde bakoitzerako ariketa orokorrak eta espezifikoak konbinatzen ditu, eta kanpoko karga batekin egingo dira, hala nola mankuernekin, barrekin, diskoekin eta abarrekin. Helburu nagusia muskulu-masa hobetzea eta gorputzaren gantz-ehunekoa jaistea da.

ENTRENAMENDU GLOBAL AKTIBOA

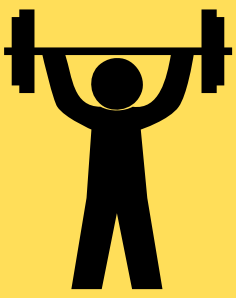
Gaitasun aerobikoa, artikulazio-mugikortasuna eta muskulu-tonua hobetzera bideratutako entrenamendu orekatua bilatzen duen jarduera. Lan aerobikoa, propiotzepzioa, tonifikazioa eta oreka egiten dira. Talde-lana banakako arreta espezifikoarekin txandakatzen da.

TRX

Muskulu-indarra garatzeko jarduera, artikulazio-lesioak izateko arriskua gutxituz, inpaktu txikia duelako, eta hezur-masa galtzea saihestuz. Jarduera esekita egiten da, gorputzaren pisua bera erabilita.

ATHLETIC GORPUTZA ETA ADIMENA

Egokitzapen fisiko orokorra lantzen duen jarduera, indar-, erresistentzia-, koordinazio-, abiadura-, oreka-, arnasketa- eta erlaxazio-ariketen bidez. Jolasak, jarduerak eta ariketa fisikoak erlaxazio-uneekin eta arnasketa kontrolatzeko uneekin konbinatzen dira.



INDARFIT

Indarraren gaitasun fisikoa modu dibertigarri eta dinamikoan lantzen duen jarduera. Taldeko entrenamendua da, muskulazio-gimnasioan bakarka egin daitekeenaren antzekoa. Zuzenketa etengabea da lesioak prebenitzeko.

INTENTSITATE ALTUKO JARDUERAK

HIIT

Intentsitate altuko entrenamendu interbalikoa, erresistentzia kardiobaskularreko lanean zentratua. Intentsitate handiko ariketa aerobiko eta anaerobikoen aldi errepikatuak konbinatzen ditu, abiadura edo potentzia handienean garatuak, intentsitate baxuko edo erabateko atsedeneko ariketa-aldiekin tartekatuak.

CROSS TRAINING

Intentsitate altuko mugimendu funtzionalak dituzten ariketa anitzetan oinarritutako entrenamendu-jarduera, giza gorputzaren gaitasun fisiko guztiak hobetzeko helburuarekin.

CICLO INDOOR ETA CICLO INDOOR VIRTUALA

Txirrindularitzan oinarritutako musika oinarri duen jarduera, entrenamendu fisiko eta mentalera zuzendua. Erraz kontrolatzen eta egokitzen da ariketara, norberaren gaitasunak eta egoera fisikoa kontuan hartuta. Bere helburu nagusia egoera fisikoa modu integralean hobetzea da, indarra, erresistentzia eta malgutasuna landuz.

INTENTSITATEA

INTENTSITATE BAXUKO JARDUERAK

Erresistentziaren oinarria dira. Errendimenduari denbora luzez eusteko aukera ematen dute, eta lana mugimendu geldo eta kontrolatuetan zentratzen dute. Gorputzeko eta buruko jarduerak ere esaten zaie.

INTENTSITATE ERTAINEKO JARDUERAK

Jarduera horietan erritmo moderatutik azkarrera lan egiten da, eta lana ariketa aerobikoetan eta tonifikazio-ariketetan zentratzen da.

INTENTSITATE ALTUKO JARDUERAK

Jarduera horietan, batez ere, erritmo azkarrean eta oso azkar egiten da lan, eta lana ariketa aerobiko eta anaerobikoetan zentratzen da, atseden-faseekin.