



## ONLINE JARDUERA FISIKOA PROGRAMA 20-21

|              | ASTELEHENA                  | ASTEARTEA                             | ASTEAZKENA                  | OSTEGUNA                              |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 17:00- 17:50 | EGOKITZAPEN FISIKO OROKORRA | ENTRENAMENDU FUNTZIONALA- HIIT        | EGOKITZAPEN FISIKO OROKORRA | ENTRENAMENDU FUNTZIONALA- HIIT        |
| 18:00- 18:50 | LUZAKETAK                   | BIZKAR OSASUNTSUA- GIMNASIA POSTURALA | LUZAKETAK                   | BIZKAR OSASUNTSUA- GIMNASIA POSTURALA |
| 19:00- 19:50 | ZUMBA                       | G- COMBAT                             | ZUMBA                       | G- COMBAT                             |

❖ [www.ehu.eus/kirolak-araba](http://www.ehu.eus/kirolak-araba) STREAMING bidez

❖ **Iraupena: Hasiera 21/02/01ean 21/05/13ra arte**  
Unibertsitate komunitatearen atxikidura mailaren arabera, 21/05/27ra arte luzatu ahal izango da.  
UPV/EHUko jaiegunak eta eskolarik gabeko aldiak errespetatuko dira, horietan ez baita inolako jarduerarik egingo.

### JARDUERA BAKOITZEKO INFORMAZIOA

#### LUZAKETAK

Luzatze-ariketa leunen bidez ariketa fisikoa, muskuluen elastikotasuna hobetzen da, malgutasuna eta giltzaduren mugikortasuna irabaziz.

#### BIZKAR OSASUNTSUA- GIMNASIA POSTURALA

Inpaktu txikiko jarduerak, intentsitate ertainekoa/baxukoa, edozein adinetarako egokia, bizkarreko eta artikulazioetako eragozpenak prebenitzen eta oro har murrizten laguntzen diguna. Indartzeko ariketak eta ariketa analitikoak eginez, muskulu-tonu egokia eskuratzea bilatzen du.

**Oharrak:** prebentzio-jarduerak da eta EZ DA GOMENDATZEN patologia espezifikokoak dituzten pertsonentzat (herniak, lunbalgiak, etab.).

#### EGOKITZAPEN FISIKO OROKORRA

Ariketaren bidez ezaugarri fisikoak garatzen diren jarduerak, egoera psiko- fisiko orokorra hobetzeko helburuarekin. Oinarrizko gaitasunak lantzen dira, hala nola malgutasuna, erresistentzia, indarra eta abiadura ariketa kardiobaskular, tonifikazio-ariketa, oreka, koordinazioa, luzaketa eta abarren bidez.

#### ENTRENAMENDU FUNTZIONALA- HIIT

(HIIT: High Intensity Interval Training, intentsitate handiko tarteen entrenamendua)

Indar-erresistentziako entrenamendu-jarduerak bat da, intentsitate oso handiko iraupen laburreko ariketa anaerobikoak eta aerobikoak eta erritmo ertaineko ondorengo errekupezioak konbinatzen dituena. Ariketa labur eta gogorren saio horiek glukosaren metabolismo handia eta lipidoen errekupezio handia (koipea) ematen dute, bihotzeko eta biriketako gaitasuna hobetzen dute, erresistentzia areagotzen dute eta muskulumasa handitzen laguntzen dute.

#### ZUMBA

Kirol diziplina honetan ariketa aerobikoak egiten dira musika latinoaren erritmoan (merengea, samba, reggaetona, kumbia eta saltsa), alde batetik gorputz osasuntsu bat mantentzera bideratuta, eta bestetik, gorputza modu dibertigarrian garatzera, indartzera eta malgutasunera eta pertsonen aldarteak hobetzera.

#### G-COMBAT

Jarduerak fisikoa honetan boxeoa-ariketak egiten dira, estaltzeko eta erasotzeko, arte martzialekin konbinatuta. Arte horiek, musikarekin sinkronizatuta, malgutasuna, indarra eta erresistentzia lantzea ahalbidetzen dute, batez ere besoetan, sorbaldetan, bizkarrean eta abdominaletan jardunez, forma fisikoa hobetzea lortzeko. Eguneroko praktikarekin lortzen den teknika on bat eskatzen duten ariketak dira.