



# AEROFIT

## Gela-lur jarduera



UMEAK  
HELDUAK  
ZAHARRAK

### DESKRIBAPENA

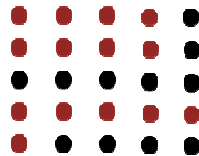
**“Aerobic jardueraren nahasketa” zaharra.** Lan aerobikoa eta gorputzaren tonifikazioa nahasten duen diziplina da, jarduera oso bat lortuz.

Koreografia desberdinak hainbat erritmorekin (latino, aerobic, zumba...) nahastean datza, pauso, ariketa eta material desberdinekin lan eginez lan muskularra handiagotzeko eta sustatzeko (mankuernak, lastak, ariketen konbinazioa: sentadilla bikoitza+ mambo+ sentadilla bikoitza...).

Bi lan hauen nahasketarekin gastu kaloriko handia lortzen da (500-600 kaloria / klase), gorputz osoko muskuluak tonifikatzen diren bitartean. Era berean, musikan oinarritzen den jarduera denez, ikasleentzat motibazio handiagoa lortuko da.



Tonifikazioa  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna



Al-Az 19.00-20.00. Ainhoa Jiménez



Ibaialde (Elizgibelatik sarrera)

### HELBURUAK

- Indarra eta erresistentzia muskularra hobetu.
- Sistema kardiobaskularrean eragin garrantzitsua.
- Koipea azkar galzen lortzen denez GMI (Gorputz Masa Indizea) hobetu.
- Gorputzaren estetikan eragin handia.
- “Osteo-artro-muscular” sistema indartu.
- Gorputzaren jarreraren hobekuntza eragina izan.
- Jarduera fisikoarekin erlazioatutako kontzeptuak eta terminología ikasi: bolumena, karga, errepikapenak, press, squat...

### GOMENDIOAK

1. Helburuak lortzeko eta emaitzak ikusteko eta sentiarazteko jardueran konstantzia gomendatzen da. Indarra esker oneko gaitasuna da eta emaitzak azkar ikusten dira. Hala ere, entrenatzeari uzten denean esker txarrekoa bueltatzen da. Garrantzitsua izango da konstantea izatea.
2. Konstantzia ez da garrantzitsua bakarrik helburuak lortzeko, baizik eta zailtasunaren gorako erritmoa jarraitzeko, bai arlo fisikoan bai koreografiatan.
3. Jarduera jarraitzeko gutxieneko egoera fisiko bat behar da (pertsona normal batena).
4. Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea, mugimendu desberdinak egiteko aproposak direnak eta bero handia ematen ez dutenak.
5. Garrantzitsua da ariketa egiten den bitartean hidratatzea, botila bat ur edo edari isotonikoak eramatea gomendagarria da.
6. Oso garrantzitsua da hasieran beroketa bat eta bukaeran luzaketa batzuk egitea. Era berean, lesioren bat izatean monitoreari abisatzea gomendatzen da.