

BODY PAMP

Norentzat?

Ariketa hau bikaina da ohiko ariketak egin nahi dituztenentzat barra eta diskoekin, musikaren erritmopean. Horiekin batera, ariketa aerobikoak ere egiten dira, eta horrela, giharrak indartzen dira eta kaloriak erre. 16 urtetik aurrera.

¿Para quién?

Esta actividad es excelente para todas aquellas personas que deseen realizar ejercicios tradicionales con pesas, barras y discos al ritmo de la música, junto con ejercicios aeróbicos, logrando de este modo; tonificar los músculos y quemar calorías. A partir de 16 años.

Onurak !!

- Gorputzaldia eta jarrera hobetzen ditu.
- Indarra eta erresistentzia hobetzen dira.
- Metabolismoa aktibatu eta arintzen du.
- Hormonen jarioa estimulaten du gure egoera biokimikoa hobetuz.
- Hezurren dentsitatea handitzen du.
- Nerbio-sistema erlaxatzen du.
- Gorputza moldatzen du.
- Giharrak indartzen ditu.

;; Beneficios !!

- Mejora la forma física y la postura.
- Se gana fuerza y resistencia
- Activa y acelera el metabolismo.
- Estimula la segregación de hormonas, por lo que mejora nuestro estado bioquímico.
- Aumenta la densidad ósea.
- Relaja el sistema nervioso.
- Moldea la figura.
- Tonifica los músculos.



ORDUTEGIA

Astelehena eta asteazkena
20:00-21:20

HORARIO

Lunes y miércoles
20:00-21:20

SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idmleioa@leioa.net

Sarrera

Body Pamp indarra eta erresistentzia entrenatzeko programa da, pisu desberdinetako barra eta diskoekin egiten dena musikaren erritmoan.

Muskulazio ariketa klasikoak egiten dira, baina taldea eta begirale atek zuzenduta.

Introducción

El Body Pamp es un programa de entrenamiento de fuerza y resistencia que se realiza con barras y discos de diferentes pesos al compás de una música.

Se realizan ejercicios clásicos de la sala de musculación pero realizados en grupo y dirigidos por un monitor/a

Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saioetan puntuala izan.
3. Saioek 50 minutu iraungo dute.
4. Aldagelak erabili arropaz aldatzeko, eta poltsak edo motxilak armairuetan utzi.
5. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
6. Begiraleak esandakoari jarraitu uneoro.
7. Ur botila eraman beti, eta koltxoia erabiliz gero, eskuzapia ere bai.
8. Eskuzapia erabili izerdia lehortzeko.
9. Oinetakoak aretoan bakarrik erabili ahali zango dira. Kirol oinetakoak eraman, indargetze zolarekin.
10. Sasio fisiko amaitu eta gero, erabiltzen dugun material guztia txukuntzea derrigorrezkoa da.

Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos.
4. Utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa y depositar las bolsas-mochilas en las taquillas.
5. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
6. Seguir las instrucciones dadas por el monitor/a en todo lo referente a la actividad.
7. Llevar botellín de agua a cada sesión y toalla en el caso de utilizar colchoneta.
8. Utilizar la toalla para secar el sudor producido.
9. El calzado utilizado será de uso exclusivo para la sala. Llevar calzado deportivo, de suela con amortiguación.
10. Tras la finalización de la clase es obligatorio ordenar el material utilizado.