

Norentzat?

Gimnasia artikularra persona guztientzat da onuragarria, sexua edo egoera fisikoa dena dela izanda, mugimenduen bariedade eta askatasuna, lan jaukimendua edota gauzatze abiadura ahalbidetzen. 16 urtetik aurrera.

¿Para quién?

La Gimnasia articular va dirigida a todo tipo de personas sin importar su edad o condición física, posibilitando así completa libertad y variedad de movimientos, carga de trabajo o velocidad de ejecución. A partir de los 16 años.

Onurak !!

- Bizkarhezurraren mobilizazioa eta artikulazioen askapena
- Gorputzaren indarra garatzea
- Gorputzaren tentsioa gutxiagotzea
- Gorputzaren alineazioaren ezagutza hobetzea.
- Gorputzaren simetría orekatzea

¡¡ Beneficios !!

- Moviliza la columna dorsal y libera las articulaciones.
- Desarrolla la fuerza del cuerpo
- Afloja la tensión del cuerpo.
- Desarrolla el conocimiento de alineación del cuerpo.
- Balancea la simetría del cuerpo

GIM. ARTICULAR

ORDUTEGIA

Ostirala
19:00-19:50

HORARIO

Viernes
19:00-19:50



SAKONETA KIROLDEGIA
Sabino Arana, 77- 48940 Leioa
Tel. 94 400 80 59
uki.idmleioa@leioa.net



Sarrera

Metodologia honek artikulazioak lantzen ditu, modu leun eta sistematikoan, ariketa erritmikoen bidez, hau gorputzeko artikulazio guztiak lantzen ditu, bizkarrezurra, gerria, eskapulaK, lepoa, ukondoak,

...

Gakoa jariakortasunean dago, jarrerak denbora gutxi mantentzen baitira.

Gimnasia artikularrak, artikulazioak gazte mantentzen ditu eta mina leuntzen du.

Introducción

Esta metodología trabaja suave y sistemáticamente sobre las articulaciones a través de ejercicios rítmicos para todas las articulaciones del cuerpo, columna, cintura, escapulas, hombros, codos,....

La clave está en la fluidez, las posturas no son mantenidas por largos periodos de tiempo.

La Gimnasia articular mantiene jóvenes las articulaciones y alivia los dolores.

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. Eskuzapia erabili izerdia lehortzeko.
8. Galtzetinak erabili.

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. Utilizar la toalla para secar el sudor producido.
8. La actividad se realizará en calcetines.