

Norentzat?

Ariketa fisikoa egiten hasten direnentzat. 16 urtetik aurrera.

¿Para quién?

Es una actividad dirigida a personas que comienzan a realizar ejercicio físico. A partir de 16 años.

Onurak !!

- Bihotz-hodietako sistema eta arnasketa hobetzen ditu.
- Tonu muskular ona lortzen da.
- Sasoi fisikoa hobetzen du.
- Kaloriak erretzea errazten du.

¡¡ Beneficios !!

- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio
- Consigue un buen tono muscular.
- Mejora la condición física.
- Favorece el gasto de calorías.

TONIFIKAZIOA + ZIKLOA



HORARIO

lunes, miércoles y viernes 09:00 - 09:50

ORDUTEGIA



Astelehena, asteazkena eta ostirala 09:00-09:50



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

Sarrera

Estalpeko txirrindularitza Tonikazioko ariketekin konbinatuta, sasoi fisikoa egokitzeko oso sistema ona da, gorputz guztia lantzen baita. Klasea bizikleta gaineko 25 minuturekin hasten da. Gero, indartze ariketak egiten dira: abdominalak, gluteoa...

Amaieran, luzatzeak egiten dira 5 minutuz.

Helburua bihotz-hodietako sistema hobetzea da eta giharretan indarra hartzea.

Introducción

El ciclismo indoor combinado con ejercicios de Tonificación es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja todo el cuerpo.

La clase comienza con 25 minutos en bicicleta, posteriormente se realizan ejercicios de tonificación como abdominales, glúteo, etc....

La clase finaliza con 5 minutos aproximadamente de estiramientos.

Su objetivo es mejorar el sistema cardiovascular y ganar fuerza muscular.

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. Zola gogorreko oinetakoak erabili bizikleta gainean egiten den ariketarako..

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 secarse el sudor producido.
8. Utilizar un calzado con la suela dura para la parte de la clase que se realiza en bicicleta.