

STRETCHING

Jarduera

Buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioa lotzen dituen entrenamendu fisikoa.

Deskribapena

Luzaketak (edo stretching-a) bizitza geldoaren eta aktiboaren arteko mugarri dira. Luzaketei esker giharrak malgutzen eta mugimendurako prestatzen ditugu. Edozelako kirol edo ariketa fisikoa egiten dutenentzat ezinbestekoa da, gainera.

Bi hanken gainean ibiltzen den ugaztun bakarra da gizakia. Eite horretan mantentzeko giharrek tentsio handiak jasaten dituzte grabitatearen aurkako borrokan. Hori dela-kausa, askotan moztu eta desbideratu egin daitezke, eta garaiz zuzentzen ez badira arazoak sor ditzakete. Horrelako gaiak prestatuko dira: anatomia orokorra, gihar kateak, arnasketaren garrantzia, luzaketak. Kontrakturak kendu, talde eta banakako ariketak

Helburuak

- Gihar-hezur arteko armonia berrezarri, artikulazioak askatu, muskuluen gogortasuna deuseztatu, bizi kalitatea hobetzeko eta kalteak saihesteko.
- Ikaslearen morfologia bakoitzari egokitutako luzaketa orokorrak erakutsi.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea
- Herritarren kultura-kezkak asetzea

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleek eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak, banda elastikoa, pilota txikia eta esterila.

Oharra

Ikasle guztiek beharrezko neurriak hartu beharko dituzte COVID-19 gaixotasuna hedatzeko arriskurik ez sortzeko, bai eta arrisku horiekiko esposizioa bera saihesteko ere. Agintariek eta Donostia Kulturak ezarritako segurtasun eta higiene neurriak jarraitu beharko dira.