

## STRETCHING

### Jarduera

Entrenamendu fisikoaren bidez buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioa lotzea.

### Deskribapena

Luzaketak (edo stretching) bizitza sedentarioaren eta aktiboaren arteko zubia dira. Luzaketei esker, muskulua malguak eta mugitzeko prestatuak mantendu ditzakegu. Funtsezkoa da prestakuntza eta heziketa fisikoan, entrenamenduan, muskulazioan, gimnasia eta, oro har, edozein jardura fisikotan. Gai hauek landuko dira: anatomia orokorra, muskulu-kateak, arnasketaren garrantzia, kontrakturak kentzea, ariketa pertsonalak eta taldekoak.

### Helburuak

- Muskuluen eta eskeletoaren arteko harmonia berrezartzea, konpentsazioak eta muskuluen zurruntasuna kenduz, pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko eta lesioak prebenitzeko.
- Parte-hartzaile bakoitzaren morfologiara gehien egokitzen diren luzatze globaleko jarrerak erabiltzea.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.
- Herritarren kultura-kezkak asetzea

### Programa

#### 1. Hiruhilekoa

- Hainbat motatako luzaketak (estatikoak, dinamikoak) sartzea eta garatzea, osagarriekin eta osagarririk gabe. Mugimenduak leunak izan behar dira, denborarekin muskuluen malgutasuna neurtzeko.
- Ariketetan arnasketa egokia egitea.
- Estiramendu Global Aktiborako Sarrera (E.G.A) edo Stretching Global Active (S.G.A). Stretching Global Aktiboa luzatze globaleko metodo bat da, muskulu-kateak luzatzen dira muskulu isolatuen ordean, poliki eta progresiboki.
- SGAREN jarrera batzuk gauzatzea, zorua eta pareta erabiliz.

#### 2. Hiruhilekoa

- Luzaketak egitea (estatikoak, dinamikoak) ariketa berriak sartuz osagarriekin eta osagarririk gabe (aulkia, pika).
- SGAREN jarrera berriak garatzea.
- Ariketetan arnasketa egokia egitea.

### 3. Hiruhilekoa

- Luzaketak garatzea ariketa berriak eta zailtasun handiagokoak sartuz.
- SGAREN jarrera guztiak garatzea zoruan eta horman.
- Arnasketa egokia egitea ariketetan/ jarreretan.

### Irakaslea

Prokulturako irakasle taldea

### Nori zuzendua

Helduak

### Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta zapata egokiak, banda elastikoak, pilota txikia, aulkia, pika eta esterila.