



Egoneko Jarduerak

- Egunean ez egon geldirik bi ordutik gora



Indar eta malgutasun jarduerak



- ASTEAN 2tan EDO 3tan**
- Beroketarekin hasi ariketa
 - Gihar taldeak txandatu
 - Ongi erreparatu gorputzaren jarrerari

- Fitnesa (muskuluena)
- Eskalada
- Ariketak banda elastikoekin
- Luzaketak
- Yoga
- Pilatesa
- Tai-xia...



Ariketa aerobikoak, kirolak, eta josteta eta jokoak



- ASTEAN 2-6 ALDIZ**
- Beroketarekin hasi ariketa.
 - Pultsazioak ohiko baino lasterrago igo daitezela bihotz-taupaden gehieneko maiztasunaren (%65-85 BGM)
 - Egunean, guztira, 30 minututik gora (atsedenaldiak egin)

- Gorputz heziketako klaseak
- Laster egitea
- Igeri egitea
- Irristaketa
- Aerobika
- Spinninga
- Dantzak...



Ariketa fisikoa bizimodu arruntean

- EGUNERO EDO IA EGUNERO**
- Ariketa moderatua egin (bixi ibiltzea, kasu), 60 minutu gutxienez segidan edo etenekin, edo 12.000 pausotik gora (podometroa)

- Ibili
- Eskailerak igo
- Etxeko lan aktiboak
- Joko eta josteta biziak...

Ariketa fisikoaren piramidea