

# ENTRENAMENDU KONBINATUAREN PROPOSAMENA

MURGIKORTASUN ARIKETAK

LAN KARDIOBASKULARRA

TONIFIKAZIOA

LUZAKETAK

## MUGIKORTASUN ARIKETAK



## LAN KARDIOBASKULARRA

IBILI



- Lan aerobikoa egiteko modurik errazena.
- Oso zaila da lesiorik izatea.
- Esfortzu ertaina da, beraz, ez dago bihotz maiztasuna asko igotzeko arrisku handirik.
- Erraza da, edozein tokitan egin daiteke, eta ez da material berezirik behar: arropa eroso eta kirol oinetako egokiak besterik ez.
- Gutxienez 30 minutu edo 3.200 metro egin behar dira, asteen 3 egunetan.

KORRIKA



- Osasunerako ibiltzea bezain ona da, baina, denbora gutxiago behar dugu kaloria erretzeko eta lan aerobiko bera egiteko.
- Esfortzua handiagoa denez, bihotz maiztasuna erabiliko dugu intentsitatea neurtzeko.
- Entrenamendu desberdinak erabil ditzakegu; sistema jarraia edo zatikatua.
- Belaunetako arazoak dituztenentzat ez da egokia, lurraren kontra egiten den inpaktuagatik.
- Hasieran, denbora luzez abiadura motela erabili behar da, footinga deritzona.

BIZIKLETA



- Adin guztietarako aproposa da.
- Lan kardiobaskular garrantzitsua da.
- Giltzadurretan tentsio baxua eragiten du, beraz, lesioak ekiditeko aproposa da.
- Kalean edo mendian egiteko jarduera egokia da, denbora luzez eta intentsitate ertainez egin daiteke.
- Denbora, eguraldi edo toki arazoak dauzkagunean, bizikleta estatikoa erabiliz ere lor ditzakegu helburuak.
- Bizikleta, eserlekua eta eskulekua, ondo egokitu behar dugu.

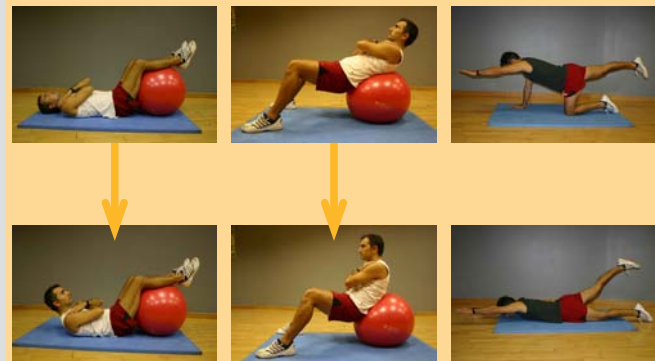
ARRAUNA



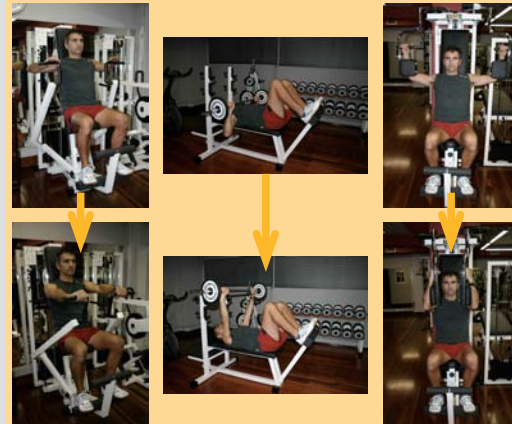
- Aterpean lan aerobikoa egiteko modua da.
- Gorputz enborra, soin-adarrak eta abdominalak erabiltzen dira.
- Gorputz atal asko erabiltzen direnez, gastu energetikoa altua da.
- Bizkarra zuzen mantendu behar dugu.
- Entrenamendu desberdinak egin daitezke palada maiztasuna aldatuz edota watt kopurua aldatuz.

## TONIFIKAZIOA

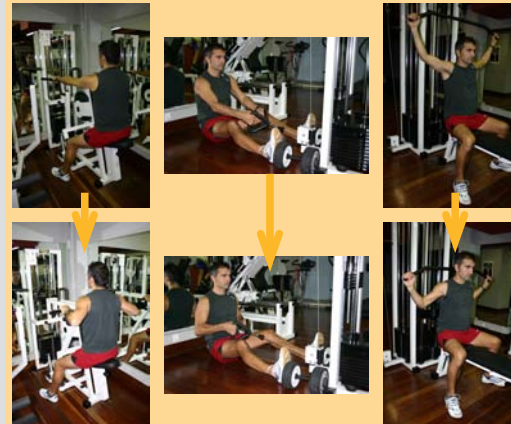
ABDOMINAL ETA LUNBARRAK



BULARRA



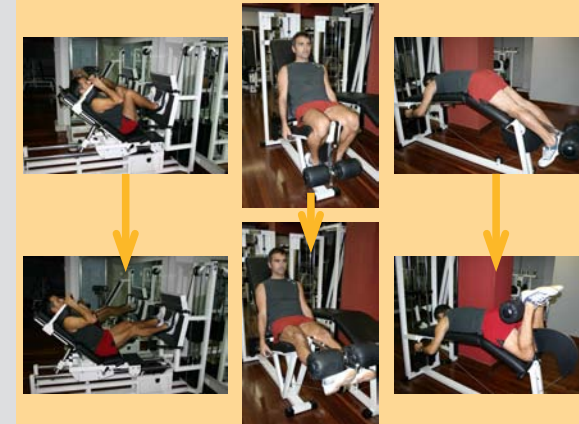
BIZKARRA



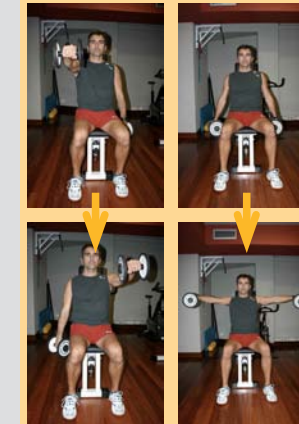
BESOAK



HANKAK



SORBALDA



## LUZAKETAK



Erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna lantzeko proposamena da, beraz, osasuna eta egoera fisiko egokia lortzeko entrenamendu orokorra da.

Hori guztia lortzeko, entrenamendua lau zatian bereiztuko dugu:

- Mugikortasun ariketak
- Lan kardiobaskularra
- Tonifikazioa
- Luzaketak

Entrenamendua edonork egin ahal izateko, maila desberdinetan sailkatuko dugu. Beraz, helburuaren arabera 3 maila egingo ditugu:

1. MAILA  
Hasiberriak
  - Mugikortasun ariketak
  - Lan kardiobaskularra: 30' ibili - bizikleta - arrauna  
Bihotz maiztasuna: % 50-60
  - Tonifikazioa: 2 serie x 25 errepikapen  
Intentsitatea : % 50-55  
Atal bakoitzeko ariketa bat
  - Luzaketak
2. MAILA  
Lan orokorra - mantenimendua
  - Mugikortasun ariketak
  - Lan kardiobaskularra: 30-45' korrika - bizikleta - arrauna  
Bihotz maiztasuna: % 60-85
  - Tonifikazioa: 3 serie x 15 errepikapen  
Intentsitatea : % 60  
Atal bakoitzeko bi ariketa
  - Luzaketak

3. MAILA  
Egoera fisiko gorenarekin
  - Mugikortasun ariketak  
Lehenengo tonifikazioa, eta gero, lan kardiobaskularra
  - Tonifikazioa: 4 x 10  
Intentsitatea : % 60-70  
Bularra + trizepsak + iskiotibialak  
Bizkarra+ bizepsak + kuadrizepsak
  - Lan kardiobaskularra: 30-45' korrika - bizikleta - arrauna  
Bihotz maiztasuna: % 60-90
  - Luzaketak



ERAK