

16-25 URTE BITARTEKO NESKA GAZTEAK

HELBURUAK:

Entrenamenduak haien bizitzaren etapan daukan garrantziaz ohartaraztea

- Eskola kirolaren amaierak suposatzen duen sedentarismoa
- Erregai erreserbak etapa honetan betetzearen garrantzia
- Mugimendua bizi ohitura gisa.

Kirolean eta jarduera fisikoan nesken eta emakume gazteen partaidetza mailaz ohartaraztea

- Zergatik hau? Landa espazioen errealitatea, Espazio seguruak sortzeko beharra, genero rolak etab.

Neska gazteek makinaren erabilera orokorra uler dezaten

Neska gazteei haien kabuz nola entrenatu behar duten inguruko nozio basikoak ematea

- Jarduera fisiko mota? Gida nagusien gomendioak
- Indar saioak nola estrukturatu?
 - Saioen ekturktura
 - Arnasketa / Mugikortasun atala / Beroketa / Atal nagusia
 - Intentsitatea; RIR/RPE
 - Bolumena
 - Atsedena
 - Mugimendu patriiak/frekuntzia, etab.
- Entrenatzaile profesionalen garrantzia.

OBJETIVOS:

Concienciar sobre la importancia del entrenamiento en la etapa de sus vidas

- El sedentarismo que supone el fin del deporte escolar
- Importancia del cumplimiento de las reservas de combustible en esta etapa
- El movimiento como hábito vital.

Sensibilizar sobre el grado de participación de las chicas y las mujeres jóvenes en el deporte y la actividad física

- ¿Por qué esto? La realidad de los espacios rurales, la necesidad de crear espacios seguros, los roles de género, etc.

Para que las jóvenes entiendan el uso general de las máquinas

Dotar a las jóvenes de nociones básicas sobre cómo deben entrenar por su cuenta

- ¿Tipo de actividad física? Recomendaciones de las guías principales
- ¿Cómo estructurar las sesiones de fuerza?
 - Ekturktura de las sesiones
 - Respiración / Sección de movilidad / Calentamiento / Sección principal
 - Intentsidad; RIR/RPE
 - Volumen
 - Descanso
 - Movimientos patrones/fecundidad, etc.
- La importancia de los entrenadores profesionales.

26-40 urteko emakumeak

HELBURUAK:

Entrenamenduak haien bizitzaren etapan daukan garrantziaz ohartaraztea

- Eskola kirolaren amaierak suposatzen duen sedentarismoa
- Erregai erreserbak etapa honetan betetzearen garrantzia
- Mugimendua bizi ohitura gisa. Antolakuntza taldeetan aderentzia igo dadin
- Beste osasun faktore batzuen garrantzia aipatzea (elikadura, atsedena, estres maila...)

Kirolean eta jarduera fisikoan emakumeen partaidetza mailaz ohartaraztea

- Zergatik hau? Landa espazioen errealitatea, Espazio seguruak sortzeko beharra, genero rolak etab.

Emakumeek makinaren erabilera orokorra uler dezaten

Emakumeek haien kabuz nola entrenatu behar duten inguruko nozio basikoak ematea

- Jarduera fisiko mota? Gida nagusien gomendioak
- Indar saioak nola estrukturatu?
 - Saioen ekturktura
 - Arnasketa / Mugikortasun atala / Beroketa / Atal nagusia
 - Intentsitatea; RIR/RPE
 - Bolumena
 - Atsedena
 - Mugimendu patroiak/frekuntzia, etab.
- Entrenatzaile profesionalen garrantzia.

OBJETIVOS:

Concienciar sobre la importancia del entrenamiento en la etapa de sus vidas

- El sedentarismo que supone el fin del deporte escolar
- Importancia del cumplimiento de las reservas de combustible en esta etapa
- El movimiento como hábito vital. Para aumentar la adherencia en los equipos organizativos
- Importancia de otros factores de salud (alimentación, descanso, nivel de estrés...)

Sensibilizar sobre el grado de participación de las mujeres en el deporte y la actividad física

- ¿Por qué esto? La realidad de los espacios rurales, la necesidad de crear espacios seguros, los roles de género, etc.

Para que las mujeres entiendan el uso general de las máquinas

Aportar nociones básicas de cómo deben entrenar las mujeres por su cuenta

- ¿Tipo de actividad física? Recomendaciones de las guías principales
- ¿Cómo estructurar las sesiones de fuerza?
 - Ekturktura de las sesiones
 - Respiración/Sección de movilidad/Calentamiento/Sección principal
 - Intensidad; RIR/RPE
 - Volumen
 - Descanso
 - Movimientos patrones/fecundidad, etc.
- La importancia de los entrenadores profesionales.

HAURDUNALDIA ETA ERDITZE OSTEKO ENTRENAMENDUA

HELBURUAK:

- Haurdunaldian eta erditze ostean jarduera fisikoa egitearen garrantziaz ohartaraztea
- Etapa hauetan fisioterapia jasotzeak daukan garrantziaz ohartaraztea
- Kontraindikazio absolutuak/erlatiboak
- Haurdunaldian eta hau eta gero emakumeek kirol/jarduera fisikoan daukaten partaidetzaren beherakadaz ohartaraztea
 - Umeari min egiteko beldurra, umeen zaintza, gora behera hormonalak...
 - osasuna=premiatzko gauza. Lehentasuna eman behar zaio
- Makinen erabilera orokorra azaltzea
- haien kabuz nola entrenatu behar duten inguruko nozio basikoak ematea
 - Saioen estruktura
 - Arnasketa
 - Mugikortasun atala
 - Beroketa
 - Atal nagusia
 - Ariketa motak
 - Asteko estruktura
 - Intentsitatea
 - Bolumena

2 atal izango ditu:teorian batez ere, batetik haurdunaldia eta bestetik erditze ostekoa.

OBJETIVOS:

- Concienciar sobre la importancia de la práctica de actividad física durante el embarazo y postparto
- Concienciar sobre la importancia de recibir fisioterapia en estas etapas
- Contraindicaciones absolutas/relativas
- Alertar sobre la disminución de la participación de las mujeres en el embarazo y posteriormente en el deporte/actividad física
 - Miedo a hacer daño al niño, cuidado de los niños, subidas hormonales...
 - Salud = cosa imprescindible. Priorizar
- Explicación del uso general de las máquinas
- dar nociones básicas de cómo deben entrenar por su cuenta
 - Estructura de las sesiones
 - Respiración
 - Sección de movilidad
 - Calentamiento
 - Sección principal
 - Tipos de ejercicios
 - Estructura semanal
 - Intensidad
 - Volumen

Habrá 2 apartados, la primera sobre el embarazo y la segunda sobre el postparto.

41 urtetik gorako emakumeak

HELBURUAK:

Entrenamenduak haien bizitzaren etapan daukan garrantziaz ohartaraztea

- MENOPAUSIA
 - Erreserba mailen beherakada
 - Aldaketa hormonalak
 - Sarkopenia

Emakumeek makinaren erabilera orokorra uler dezaten

Emakumeei haien kabuz nola entrenatu behar duten inguruko nozio basikoak ematea

- Jarduera fisiko mota? Gida nagusien gomendioak
 - Indar saioak nola estrukturatu?
 - Saioen ekturktura
 - Arnasketa
 - Mugikortasun atala
 - Beroketa
 - Atal nagusia
 - Intentsitatea; RIR/RPE
 - Bolumena
 - Atsedena
 - Mugimendu patroiak/frekuntzia, etab.
 - Entrenatzaile profesionalen garrantzia.
-

OBJETIVOS:

Concienciar sobre la importancia del entrenamiento en la etapa de sus vidas

- MENOPAUSIA
 - Caída de los niveles de reserva
 - Cambios hormonales
 - Sarcopenia

Para que las mujeres entiendan el uso general de las máquinas

Dotar a las mujeres de nociones básicas sobre cómo deben entrenar por su cuenta

- ¿Tipo de actividad física? Recomendaciones de las guías principales
- ¿Cómo estructurar las sesiones de fuerza?
 - Ekturktura de las sesiones
 - Respiración
 - Sección de movilidad
 - Calentamiento
 - Sección principal
 - Intensidad; RIR/RPE
 - Volumen
 - Descanso
 - Movimientos patrones/fecundidad, etc.
- La importancia de los entrenadores profesionales.

Teknifikazioa · Tecnificación

HELBURUAK:

- Apuntatzen den edozein pertsonari makinaren erabilera orokorra erakustea
 - Saioren eurastrutura orokorra azaltzea
 - Arnasketa
 - Mugikortasun atala
 - Beroketa
 - Atal nagusia
-

OBJETIVOS:

- Enseñar a cualquier persona que se apunte el uso general de las máquinas
- Explicar la eurastrutura general de las sesiones
 - Respiración
 - Sección de movilidad
 - Calentamiento
 - Sección principal