

# Taldeakako Fitness Ekintzak

## Actividades Fitness en grupo

<p><b>Kore-stretching</b></p> <p>Saio hauetan muskuluak luzatzeko lana eta sabeleko muskulatura sakona modu lasaian indartzea konbinatzen dira, gorputzari egonkortasuna, malgutasuna eta erlaxazioa emanez saio berean.</p>	<p><b>Kore-stretching</b></p> <p>Son sesiones que combinan el trabajo de estiramiento muscular con el fortalecimiento de la musculatura abdominal profunda de una manera relajada, dando al cuerpo estabilidad, flexibilidad y relajación en una misma sesión.</p>
<p><b>Gimnasia Terapeutikoa</b></p> <p>Gorputz osoko giltzaduren mobilitatea eta malgutasuna lantzeko saioak dira. Ariketa errazak eta adin guztientzat egokia. Koordinazioa eta oreka ere lantzen dira.</p>	<p><b>Gimnasia terapéutica</b></p> <p>Son sesiones donde se trabaja la movilidad y la flexibilidad de todas las articulaciones. Son ejercicios fáciles y adaptados para cualquier edad y condición física. También se trabaja la coordinación y el equilibrio</p>
<p><b>Senior Gimnasia</b></p> <p>45 minututako saioak dira, eta gorputzeko artikulazio guztien mugikortasuna berreskuratzea eta, ahal bada, hobetzea da helburua. Ariketa estatikoak, dinamikoak eta etzanda egitekoak dira, errezak eta pertsona bakoitzari egokituak</p>	<p><b>Gimnasia Senior</b></p> <p>Sesiones de 45min, donde se busca la recuperación y si es posible la mejora de la movilidad de todas las articulaciones del cuerpo. Son ejercicios estáticos, dinámicos y en colchoneta. Fáciles y adaptados a cualquier persona.</p>
<p><b>TRX</b></p> <p>Ainguraketa-puntu batez lotuta eta arnes baten bidez egiten diren ariketa funtzionalez osatutako saioa da. Ainguratze-puntu hori doigarri ez-elastikoa da, hainbat materialez egina, eta gorputz osorako entrenamendu osoa egitea ahalbidetzen du, norberaren gorputz-pisua eta grabitatearekiko erresistentzia erabiliz.</p>	<p><b>TRX</b></p> <p>Consiste en ejercicios funcionales que se desarrollan a través de un arnés sujeto por un punto de anclaje, ajustable no elástico fabricado de distintos materiales que permite realizar un entrenamiento completo para todo el cuerpo utilizando el propio peso corporal y la resistencia a la gravedad.</p>

<p><b>Gimnasia Hipopresiboa</b></p> <p><b>Gimnasia abdominal hipopresiboa</b> hainbat posturatan ariketa batzuk egitean datza. Ariketa horien bidez, apnea bidezko arnasketarekin konbinatuta, sabel aldeko muskuluak eta perinea indartzen dira eta aldi berean erraiak birkokatzen dira.</p> <p>Hasiera batean erditze osteko prebentzio-eremuan sortua, baina ikerketa berriei esker hainbat arlo eta patologiatan erabiltzen da (digestiokoak, baskularrak, gernukoak, bizkarreko arazoak, kirol-eremua).</p>	<p><b>Gimnasia Hipopresiva</b></p> <p>La <b>gimnasia abdominal hipopresiva</b> consiste en realizar una serie de ejercicios en diferentes posturas que combinadas con una respiración en apnea fortalecen los músculos de la faja abdominal y periné y recolocan las vísceras simultáneamente.</p> <p>Creada en un principio en el ámbito preventivo del post-parto, pero que gracias a recientes investigaciones se utiliza en diferentes áreas y patologías (digestivas, vasculares, urinarias, problemas de espalda, ámbito deportivo...).</p>
<p><b>KrossFit</b></p> <p>KrossFit-a indarra entrenatzeko eta egokitzeko sistema bat da, intentsitate altuko ariketa funtzional etengabeetan oinarritzen dena. Ariketak egiteko <u>kirol eta diziplina ugari erabiltzen dira</u> (gimnasia, halterofilia, ohiko lasterketa). Horien artean eguneroko bizitzan aplikatu daitezkeen teknikak edo mugimenduak hautatzen ditugu, eta era askotara konbinatzen ditugu entrenamendu bizietan.</p>	<p><b>Crossfit</b></p> <p><i>CrossFit se define como un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales variados realizados a una alta intensidad.</i> Esto significa que nos valemos de una <u>gran cantidad de ejercicios y disciplinas deportivas</u> (gimnasia, halterofilia, carrera...), de entre las cuales seleccionamos técnicas o movimientos aplicables a la vida diaria y los combinamos de muchas formas diferentes en entrenamientos intensos</p>
<p><b>HIIT</b></p> <p>HIIT ("High Intensity Interval Training" edo "Intentsitate handiko entrenamendu interbalikoa") ahalegina eta errekupeazioa txandakatzen dituzten tarte labur eta oso biziko saioetan oinarritutako kirol entrenamendu mota bat da.</p>	<p><b>HIIT</b></p> <p>El HIIT (siglas de "High Intensity Interval Training", que significa "entrenamiento interválico de alta intensidad") es un tipo de entrenamiento deportivo basado en sesiones de intervalos cortos y muy intensos que alternan esfuerzo y recuperación.</p>
<p><b>BodyPump</b></p> <p>BodyPump klaseak 55 bat minutuko entrenamenduak dira, eta horietan pisu libreekin lan egiten dugu, barrak eta diskoak erabiliz, gure gorputzeko muskulu-talde guztiak entrenatzeko.</p>	<p><b>BodyPump</b></p> <p>Las clases de BodyPump consisten en unos 55 minutos de entrenamiento en los que <b>trabajamos con pesos libres, utilizando barras y discos</b>, para entrenar todos los grupos musculares de nuestro cuerpo.</p>

<p><b>Bodybalance</b></p> <p>BodyBalance, yoga, luzaketak, pilates eta taichi konbinatzen dituen ariketa programa bat da, modu leun baina eraginkorrean entrenatzeko, erlaxatzeko eta gorputza eta burua orekatzeko.</p>	<p><b>Bodybalance</b></p> <p>El bodyBalance es un programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, Pilates y taichí para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente.</p>
<p><b>Pilates</b></p> <p>Pilates gorputza luzatu, indartu eta orekatzeko diseinatutako ariketa eta mugimendu fisikorako metodo bat da. Ariketa espezifikoen praktika sistematikoarekin eta arnasketa-ereduekin,</p> <p><b>Pilatesek muskuluen asimetriak orekatzen ditu</b>, zure silueta optimizatzen du eta arnasketaren oreka, koordinazioa eta kontrola hobetzen ditu. <b>Pilatesek muskuluen malgutasuna eta indarra lantzen ditu</b>. Ariketek gorputzaren kontzientzia pizten ere laguntzen dute.</p> <p>Saio hauetan, fitball-a, pilates uztaia edo foam roller-a erabiltzeaz gain, esekitako oihalak edo kolunpioak erabiliko ditugu gorputzak oreka aurkitu dezan saioan egindako ariketetan.</p>	<p><b>Pilates</b></p> <p>Pilates es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Con la práctica sistemática de ejercicios específicos junto con los patrones de respiración,</p> <p><b>Pilates equilibra las asimetrías musculares</b>, optimiza tu silueta y mejora el equilibrio, la coordinación y el control de la respiración. <b>Pilates trabaja la flexibilidad muscular y la fuerza</b>. Los ejercicios también ayudan a despertar la conciencia del cuerpo.</p> <p>En estas sesiones usaremos, además de otros materiales como el fitball, el aro de pilates o el foam roller, las telas en suspensión o columpios</p>
<p><b>Hatha yoga</b></p> <p>"Posturen yoga" ere deitu diezaiokegu. Asana (edo postura) bakoitza denbora jakin batean mantenduz luzaketan sakontzeko aukera ematen digu.</p> <p>Diziplina honek ariketa fisikoa uztartzen du, indarra eta malgutasunaren bitartez, arnasketa eta meditazio teknikekin.</p>	<p><b>Hatha yoga</b></p> <p>También podemos llamarle "yoga de la postura". Cada Asana (postura) nos da la opción de profundizar en el estiramiento manteniendo cada postura un determinado tiempo. Esta disciplina combina el ejercicio físico mediante la fuerza y la flexibilidad, utilizando técnicas de respiración y meditación</p>
<p><b>Fitbike</b></p> <p>Bizikleta estatiko baten gainean taldean egiten den ariketa aerobiko eta kardiobaskularra da, batez ere hankak eta gluteoak lantzen dituena. Goi-ataleko giharrak ere landu daitezke (dorsalak, pektoralak eta trizepsak), bizikleta gainean postura ezberdinak erabiliz.</p>	<p><b>Fitbike</b></p> <p>Es un ejercicio aeróbico y cardiovascular que se realiza sobre una bicicleta estática, en grupo, en el que se trabajan principalmente las piernas y glúteos. También se tonifica el tren superior, pecho, dorsal, tríceps, adaptando diferentes posturas de los brazos sobre la bici.</p>

<p><b>Luzaketak</b></p> <p>Gorputzeko gihar eta faszia guztiak luzatu eta erlaxatzeko saioak.</p>	<p><b>Estiramientos</b></p> <p>Sesiones de estiramiento y relajación de todos los músculos y fascias del cuerpo.</p>
<p><b>Kardio kick boxing</b></p> <p>Musikarekin lagunduta, arte martzialen mugimendu ezberdinak egitean datzan saioa da. Kardiobaskular motako lana.</p>	<p><b>Cardio kick boxing</b></p> <p>Se trata de un programa que consiste en realizar diferentes movimientos de artes marciales, acompañados de música. Trabajo de tipo cardiovascular.</p>
<p><b>Zunba</b></p> <p>Musika latinoa eta nazioartekoa eta dantza mugimenduak uztartzen dituen ariketa programa bat da. Zumbaren errutinetan, aldizka, erritmoa aldatzen da; hau da, erritmo azkarrak eta motelak tartekatzen dira egoera kardiobaskularra hobetzen laguntzeko.</p>	<p><b>Zunba</b></p> <p>Zumba es un programa de ejercicios que combina música latina e internacional con movimientos de baile. Las rutinas de Zumba incorporan el entrenamiento por intervalos en el que se alternan ritmos rápidos y lentos para ayudar a mejorar el estadocardiovascular.</p>