

FITNESS ARETOAN KONTUAN HARTU BEHARREKO OINARRIAK

GORKA MUTUBERRIA
RAÚL SANCHÉZ



FITNESS ARETOA

AURRETIK

<https://www.youtube.com/watch?v=uSJ4th2BZ2M>

- MUSKULUEN TAMAINA
HANDITZEAREN HELBURUAK
- KULTURISMOAN ADITUA DEN
ENTRENATZAILEA
- INDAR-ARIKETARAKO ARETOA
- KULTURISTAREN OHITURA
ESTANDARRAK
- GIZONEN % TXIKIA, NAGUSIKI
- LEIALTASUN HANDIA



FITNESS ARETOA

JOERA

- BEZEROAK ADIERAZITAKO HELBURUAK:
- BALIO ANITZEKO ENTRENAMENDUA: JARDUERAK, IKUSKAPENAK, ENTRENAMENDUA, MERKATARITZA
- BALIO ANITZEKO ARETOA, HAINBAT ESPAZIO ETA ERABILERA DITUENA
- BATEZ ERE ETEKINETIK DATOZEN OINARRIAK DITUZTEN PROGRAMAK
- ENTRENAMENDU PERTSONALEN SALMENTA
- BIZTANLEEN % HANDITZEA, SEXUA EDO ADINA BEREIZI GABE
- LEIALTASUN TXIKIA



IHRSA-REN 2003KO EUROPAKO BILTZARRA

“Fitnessaren goranzko joerak emakumeen
erosteko ahalmena eta erabiltzaileen artean
adinekoak gehitu izana dira”

John McCarthy IHRSako zuzendari exekutiboa

IHRSA-REN 2003KO EUROPAKO BILTZARRA

**“Jakin badakigu osasunaren eta ongizatearen
negozioan gaudela eta hori, hazkunde handiko
arloan izan arren, atxikipen txikikoa dela.**

Estatistikak

**beldurgarriak dira. Ez dut ulertzen zergatik
bihurtzen den jendea klub bateko kide, gero
jarraitzen ez badio”.**

Mike Balfour Fitness First-eko zuzendari exekutiboa

2010-2012KO IKUSPEGIA

- *PERTSONALIZAZIO HANDIAGOA ZERBITZUETAN: GAUR EGUN PERTSONALIZAZIOA ENTRENAMENDU PERTSONALEKO ZERBITZUARI LOTU ZAIO, ETA, ZERBITZU HORRETATIK KANPO, PERTSONALIZAZIO MAILA OSO TXIKIA IZAN OHI DA.*
- *ASMOA PERTSONALIZAZIO MAILA PROZESU ETA ZERBITZU GUZTIETAN HANDITZEA DA. PERTSONALIZAZIOAK BEZEROARI BIZIMODUA ALDATZEN ETA FITNESSARI EGUNEROKO OHITURA BIHURTZEN LAGUNDU BEHAR DIE*

INNOVATION SESSIONS: Fitnessaren orainaldia eta etorkizuna eztabaidagai WSC
www.wscconsulting.net/calendario/vision2010-2012completo.pdf

BEZEROEN ALDAKETA

- ARIKETA FISIKOAREN ALDEKO MAILAKAKO KONTZIENTZIAZIO SOZIALA, ADIN GUZTIETAN OSASUNA HOBETZEKO BALIABIDEA DEN ALDETIK
- BIZI-KALITATE HOBEA DUTEN ADINEKOEN % GEHITZEA
- BEZEROEN ALDAKETA
- DENBORA HOBETO APROBETXATZEA: SAIO MURRIZTUAK ETA MALGUAK

Lucas Peña (2013)



BEZEROAREKIKO HARREMANAREN GARRANTZIA

BAZKIDEAK KLUBERA JOATEKO AUKERAK, ELKARREKINTZA KOPURUA KONTUAN HARTUZ GERO

ELKARREKINTZA 1 HILEAN	2-3 ELKARREKINTZA HILEAN	4+ ELKARREKINTZA HILEAN
BERTARATZEKO AUKERAK % 20 HANDIAGOAK DIRA	BERTARATZEKO AUKERAK % 50 HANDIAGOAK DIRA	BERTARATZEKO AUKERAK % 80 HANDIAGOAK DIRA

Paul Bedford (2009)

AURREKO ZENBAIT GOGOETA

- SINESTEN DUT NIRE LANAREN GARRANTZIAN?
- SINESTEN DUT HELARAZTEN DUDAN HORRETAN?
- GAUZATU EGITEN DUT BESTEEI GOMENDATZEN DIEDANA?
- EZINEZKOA DENA SALTZEN DUGU?
- URRATS TXIKIAK-HELBURU TXIKIAK VS URRATS HANDIAK, OZTOPOAK DITUZTENAK
- EGUNEROKO HARREMANAREN ETA EDUKIAK PIXKANAKA-PIXKANAKA BEREGANATZEAREN GARRANTZIA
- OINARRIZKORA ITZULTZEN GARA



GUERE PROPOSAMENA

- HELBURUAK: BEZEROA KONTZIENTZIATZEA ARIKETA BAKOITZAREN BIDEZ HAREN GORPUTZEAN GERTATZEN DENAZ, INOIZ AHAZTU BEHAR EZ DITUGUN IRIZPIDEAK KONTUAN HARTUTA. ENTRENATZEN IKASTEA.
- ENTRENATZAILE-HEZITZAILEAREN IRUDIA
- PROGRAMA BEZEROAREN BILAKAERARA ETA HAREN ERABILGARRITASUNERA ETA BALIABIDE EKONOMIKOETARA EGOKITZEN DA
- PERTSONA GUZTIENGANA HELTZEA
- LEIALTASUNA HANDITZEA



“Oinarrizko irizpide batzuk ezartzen saiatu behar gara; irizpide horiek bete behar dira, osasuneko biztanle estandarrei zuzendutako entrenamendu programa planifikatu eta agintzeko orduan”.

García Manso (2002))

Hauek aipatua: Heredia Elvar, J.M., Costa M. (2004)

AHAZTU BEHAR EZ DIREN IRIZPIDEAK

Adimena. Arreta. Nerbio-sistema.

Emozioak · metabolismoa. Elikadura eta
arnasketa.

Gorputza. Postura.

Erdigunea. Bateratzailea.

ANALISI PRAKTIKOA

- PRENTSA

<https://www.youtube.com/watch?v=hVIWBFFHQ3E>

- BULARREKO MUSKULUAK IREKITZEA

<https://www.youtube.com/watch?v=EiUbvWNx83A>

- AULKITXOEN PRESS-A

<https://www.youtube.com/watch?v=uxZUr6T9Tew>

- ARRAUN-MAKINA

<https://www.youtube.com/watch?v=Hlnl3hPu0yl>

- SORBALDAKO PRESS-A

<https://www.youtube.com/watch?v=L786q-lEzEg>

- ABDOMINALAK

<https://www.youtube.com/watch?v=MKmrqcoCZ-M>

NONDIK HASI?

- HELBURUA: ?
- MUSKULU MULTZOAK: ?
- ARIKETA KOP.: ?
- SERIE KOP.: ?
- ERREPIKAPEN KOP.: ?
- GAUZATZEKO ABIADURA: ?
- SERIEEN ARTEKO ATSEDENALDIA: ?
- ASTEKO MAIZTASUNA: ?



GURE GALDERAK

- ZEIN DA BENETAKO HELBURUA?
- GURE USTEZ, ZEIN MUSKULU DESOREKA DAGO?
- KOPURUA VS KALITATEA?
- ERREPIKAPEN BAKOITZAREN EFEKTUA SENTITZEN DUT LANTZEN ARI NAIZEN MUSKULUAN?
- AURRETIK AIPATU DIREN IRIZPIDEAK BETETZEN DITUT?
- NOLA DAGO LANDUTAKO MUSKULATURA, ATSEDENALDIA EGITEAN?
- ETA HURRENGO EGUNEAN?



BIBLIOGRAFIA

- **GARCIA MANSO** (2002) Hauek aipatua: HEREDIA ELVAR, J.M., COSTA, M. (2004) Revista Digital - Buenos Aires – 10. urtea – 69 zk.
- **INNOVATION SESSIONS** (2010): Fitnessaren orainaldia eta etorkizuna eztabaidagai WSC.
- **BEDFORD, Paul** (2009). ReAiM consultancy, hemen aipatua: kultur zentro eta entitateetan bezeroak/erabiltzaileak hartzeko eta leialtzeko estrategiei buruzko tailerra - Lucas Peñas (2013).