



# ENTRENATZAILEENTZAKO KALISTENIA

*Menperatu entrenamendua gorputzaren  
pisua erabiliz, eta ikasi nola entrenatu  
diziplina horretan edozein mailatako  
pertsonak.*

IINSKRIPZIOA



# SARRERA

Kalistenia entrenamendu-metodo bat da, indarra, malgutasuna eta gorputz-kontrola garatzeko gorputzaren pisua erresistentzia gisa erabiltzen duena.

Ariketa sinple eta funtzional bidez, muskulu nagusiak indartzen ditu, egonkortasuna hobetu eta gorputz-kontzientzia sustatu.

Entrenatzeko modu eraginkor eta moldakorra da, zeinak aukera ematen baitu egoera fisikoaren maila desberdinetara eta osasun-helburu desberdinetara egokitzeko.



# HELBURUAK

Entrenatzaileak trebatzea kalistenia beste pertsona batzuen entrenamenduan erabil dezaten.

# EDUKIAK

## 1. Kalistenia ezagutzen hastea:

- Kalistenia zer den, eta zer onura dituen osasunean eta egoera fisikoan.
- Kalistenia praktikatzeko zer ekipamendu behar den.

## 2. Kalisteniaren oinarriak:

- Postura egokia eta gorputza lerrokatzea.
- Entrenamenduaren antolaketa.
- Talde-saioak programatzea.
- Lesioen prebentzioa.

## 3. Kalisteniaren oinarrizko entrenamendua:

- Bultzatze-ariketak.
- Trakzio-ariketak.
- Behe-atalerako ariketak.
- CORE-a indartzeko ariketak.

## 4. Skills aurreratuaren entrenamendua:

- Handstand.
- Muscle Upak.
- Front Lever.

## 5. Mugikortasun-lana:

- Mugikortasuna hobetzeko printzipioak.
- Aplikazio praktikoak.

# DATAK ETA ORDUTEGIAK

Maiatzak 18 eta 25, larunbatak  
08:30 - 15:00

## LEKUA

Santurtziko kiroldegia

## NORENTZAT

- Bizkaiko udalerrietan kirol-zerbitzuak ematen dituzten teknikariak.
- Bizkaian erroldatuta dauden JFKZ-ko graduatuak.
- Kirol-jarduera fisikoen animazioko teknikariak, Bizkaian erroldatuak.



# ARGIBIDE GEHIAGO



# ANTOLATZAILEA

 **Bizkaia**