

STRECHING GLOBAL AKTIBOA.

Streching globalak luzatze ariketak lantzen ditu. Jarrera-arazoak, kasu gehienetan, desegokiak diren jarrerak jarraiki erabiltzean sortzen dira eta, garaiz zuzendu ezean, bizitza osoan zehar mantenduko dira. Jokabide edota jendarte-heziketa bat jasotzen dugun modu berean, interesgarria eta askotan beharrezkoa izan daiteke gorputz-jarrera-heziketa jasotzea eta baita luzatze-ariketez osatzea ere, itzulezinak izan daitezkeen gaitzak eta malformazioak ekiditeko xedez.

Helburuak:

Ariketa fisikoen bidez gorputz-jarreraren akatsak zuzendu.

Barne zein kanpo-giharrak orekatu.

Zenbait luzatze-ariketen bitartez giharrak sendotu.

Parte-hartze herrikoirako gunek sustatu.

Hiritarren kultur-nahiei erantzun.

Ekarri beharrekoak:

Arropa eroso eta esterilla.



STRECHING GLOBAL ACTIVO

En el stretching global activo se trabaja a través de ejercicios de estiramientos. Los problemas posturales comienzan en la mayoría de los casos por la adopción continua de posturas inadecuadas que, de no ser corregidas a tiempo, perduran durante toda la vida. Al igual que se recibe una educación social y de comportamiento, es interesante y necesario recibir una educación postural para evitar dolencias y malformaciones irreversibles, practicando también algunos ejercicios de estiramiento.

Objetivos:

Mejorar defectos posturales con ejercicios físicos.

Equilibrar músculos internos y externos.

Fortalecer los músculos con ciertos ejercicios de estiramiento.

Crear espacios de participación ciudadana.

Satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos/as.

Material necesario:

Ropa cómoda y esterilla.