

AURKEZPENA

Apnea tailerra



Nire izena Mario Lázaro Sedeño da, eta *Apnea Academy*-ko nazioarteko irakaslea eta *FEDAS*-eko (*Federación Española de Actividades Subacuáticas*) Apnea eta urpeko arrantza irakaslea naiz.

Mi nombre es Mario Lázaro Sedeño y soy Instructor Internacional de *Apnea Academy* e Instructor de Apnea y Pesca Submarina de *FEDAS* (*Federación Española de Actividades Subacuáticas*).

Ezer baino lehen, laburki APNEA zer den azaldu nahiko nuke. Kirol hau, sentsazioek osatzen dute, eta Umberto Pelizzari munduko errekor-dun eta apnea munduan mito denak sortutako nazioarteko birika hutsean eginiko urpekaritzaren formazio eta ikerketa eskolaren helburua, sentsazio hauek ezagutzen ikastea da.

Quería antes de nada explicar en qué consiste éste deporte. La Apnea son sensaciones y aprender a descubrirlas es el principal objetivo de esta escuela internacional de formación e investigación de buceo a pulmón libre fundada por Umberto Pelizzari, plusmarquista mundial y toda una leyenda en el mundo de la apnea.

Ikastaro hauek, maila, adina eta egoera fisiko desberdinei zuzenduta dago.

Son cursos adaptados a todos los niveles, edades y condición física.

Illo berdinean, uretako erlaxazio ikastaroak eta *Watsu* (<http://www.youtube.com/watch?v=UAZ-DbqiVHA>) eskaintzen ditugu, apnearen bitartez gorputz erlaxazioa lantzeko. Ikastaro hauek arrakasta berezia dute, haur, heldu haurdun eta minusbaliatuen artean.

Así mismo, impartimos, con gran éxito con niños hiperactivos, embarazadas o gente con problemas de movilidad reducida, cursos de relajación acuática y *Watsu* (<http://www.youtube.com/watch?v=UAZ-DbqiVHA>).

HELBURUAK

Haurrei begira, helburua kirol hau ezagutaraztea da; etorkizunean apnea kirola bera praktikatu edo beste hainbat kiroletarako erabilgarria izan dezaten (igeriketa, surf, urpeko arrantza...)

OBJETIVOS:

De cara a los niños el objetivo es que conozcan éste deporte y lo apliquen el día de mañana para realizarlo de manera pura (apnea) o como medio para otros deportes (surf, natación, pesca submarina, etc...)

EDUKIAK:

- Apnearen fisika eta fisiologia.
- Erlaxazio eta arnas teknikak.
- Hegada teknikak, bikote sistema.
- Apnean segurtasuna (hiperairezta, sinkope, sanba, hipoxia...)
- Apneara egokitutako dieta eta elikadura.
- Apnea estatiko eta dinamikoa.

CONTENIDOS:

- Física y fisiología de la apnea.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Técnicas de aleteo, sistema de parejas.
- Seguridad en la apnea (hiperventilación, síncope y sanba, hipoxia...)
- Dietas y nutrición adaptada a la apnea.
- Apnea estática y dinámica.

Apnea Academy-ri buruz gehiago jakin nahi izanez gero, web honetan aurkituko duzue informazio guztia; bai ikastaroena baita nire datu guztiak ere: www.apnea-academy.com

Toda la información sobre Apnea Academy, mis datos como instructor y los cursos publicados puede consultarse en su web oficial: www.apnea-academy.com

Hemen uzten dizuet ere, Galiziako telebistan egin zidaten elkarrizketaren bideoa. Bertan azaltzen da, zertan datzan apneako ikastaro mota bat.

Te adjunto un video donde se pueden ver imágenes de un reportaje que me hicieron en la televisión gallega en qué consiste un curso tipo de apnea.

<http://www.youtube.com/watch?v=vWELwYgg644>

<http://www.youtube.com/watch?v=vWELwYgg644>

MILA ESKER

MUCHAS GRACIAS