



# HIPOPILATES

# GAZTEAK/HELDUAK

**DESKRIBAPENA :** gazte zein helduei zuzendutako programa non Pilatesaren metodoak gimnastika abdominal hipopresiboarekin konbinatzen diren gorputza kontzientziaren, lerrokaduraren, arnasketaren eta jarreraren bidez lantzeko helburu komunarekin. Jarduera haonekin Core sendoagoa, zoru pelbiko indartsuagoa eta gorputz definitu eta tonifikatuagoa lortuko dira.

- Jardueraren intentsitatea: Baxua
- Kardiorrespiratorioa: Baxua
- Indarra: Neurritzkoa
- Makgutasuna/Mugikortasuna: Neurritzkoa
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Altua
- Zailtasun teknikoa: Ertaina/Altua
- Gastu Kalorikoa (60 min ♀ ♂ 70 kg): 150-250 Kcal



## HELBURU DROKORRAK :

Oro har gorputzeko muskulatura osoa eta bereiziki sabelaldeko muskulatura transbertsala bizkortzea, bizkarreko mina gutxituz eta bizkarrezurra egonkortuz.

Gerri abdominala eta lunbar sakona indartzea, gerriaren perimetroa murriztuz.

Pelbis-zoruaren tonua areagotzea, gernu-inkontinentzia saihestuz eta sexu-harremanak eta erditze ondoko errekupeazioa hobetuz.

Egoera fisikoa hobetzea, indarra eta erresistentzia areagotuz.

Jarrera eta oreka hobetzea bizkortasun eta koordinazio handiagoa emanez.

## RECOMENDACIONES:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabili.

Gomendatzen da bakoitzak bere medikuarekin kontsultatzea jakiteko zer murrizketak edo mugak dituen.

Ariketen teknikak, errepikapenak eta atsedenak errespetatu. Konpresio zerbikala saihestu beti.

Jarduera bitartean hidratatu.

Ez egin mina eragiten dituzten jarduerak edo jarrerak.

Hipopilatesa beste jarduera aerobikoekin konbinatu.

Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.