





PILATES

3. ADINA

DESKRIBAPENA: ariketa fisikoaren bidez silueta, itxura eta forma fisikoa hobetu nahi duten helduei zuzendutako programa. Hori lortzeko ariketa muskularrak eta flexibilitate ariketa egingo dituzte beti jarreraren kontrolean oinarritutak. Halaber egingo diren ariketa guztiak zeharkako gihar abdominalean, arnasketan, egonkortasunean eta gorputz osoaren jarreraren oinarri hartuko dute.

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

HELBURU DROKORRAK :

Eguneroko edozein ekintza egiteko beharrezkoa den muskulatura, bereiziki Core-a eta gorputzaren lerrokatzea, indartzea.

Gorputzaren jarrera egokia lortzea, jarrera ez egoki hoietatik eratorritako minak saihestuz. Erorketetan eta hezur-hausturetan eragin txikiagoa gihar indarra eta mugimenduen koordinazioa areagotzeagatik.

Koordinazioa, arintasuna eta malgutasuna hobetu.

Mugimenduak egitean arnasa hartzen ikastea eraginkortasun handiagoa lortuz, honekin erlaxatzea lortuko da eta tentsioak arinduko dira eta guzti horrekin loa hobetuko da.

Osasunean eta gaixotasun kardiobaskularren, diabetesaren eta hipertentsioaren prebentzioan eragina duten ohiturak hartzea.

GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabili.

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

Ariketen teknikak, errepikapenak eta atsedanak errespetatu. Ez behartu.

Jarduera bitartean hidratatu.

Ez da egokia hanturazko edo minezko prozesua jasaten ari diren pertsonentzat.

Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.

