



# PILATES AURRERATUA

# GAZTEAK/HELDUAK

**DESKRIBAPENA:** Pilates metodoaren printzipioetan eta mugimenduetan oinarri sendoa duten heldu eta gazteei zuzendutako entrenamendu fisiko eta mentaleko programa. Indar, flexibilitate, kontrol eta zehaztasun handiago eskatzen duten ariketak egitean datza. Pilates Fusioa barneratzen du eta nahasten ditu Pilatesaren ariketak ariketa funtzionalekin gorputzeko gihar-talde guztiak tonifikatzen ariketa dinamikoen bidez.

- Jardueraren intentsitatea: Neurritzkoa/Altua
- Kardiorrespiratorioa: Neurritzkoa
- Indarra: Neurritzkoa
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Altua
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Altua
- Zailtasun teknikoak: Ertaina/Altua
- Gastu Kalorikoak (60 min 🧑 🧑 70 kg): 300-400 Kcal

## HELBURU DROKORRAK :

Pilatesaren mugimendu konplexuagoak ikastea, koordinazio, zehaztasun eta gorputz-kontrol handiagorekin.

Ariketa arinak eta azkarrak egin erritmo altua mantenduz.

Core-a indartu, oreka, egonkortasuna eta malgutasuna hobetuz mugimenduaren zabaltasuna eta lesioen saihestea ahalbidetuz.

Gorputzaren kontzientzia eta arnasketa eraginkorraren erabilera handitzea ariketa aurreratuen errendimendua hobetzeko.

Ariketa kontrolatuekin erlaxazioaren eta estresaren murrizketaren ikuspegia eustea.



## GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta kirol-oinetako egokiak erabili.

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

Beti ariketen teknikak, errepikapenak eta atsedanak errespetatu, neurona-konexio berriak garatuz.

Jarduera bitartean hidratatu.

Pilatesa beste jarduera aerobikoekin konbinatu.

Modu erregularrean parte hartu indarra, malgutasuna eta kontrola mantendu ahal izateko.

Zure gorputza entzun eta ondoezik edo deseroso bazaude, aldatu ariketa edo galdetu irakasleari.