





# PILATES HASTAPENA

# GAZTEAK/HELDUAK

**DESKRIBAPEN LABURRA:** helduei eta gazteei zuzendutako entrenamendu fisiko eta mentalerako programa non mugimendu kontrolatuen bidez gorputzeko giharrak eta bereziki Core-a edo gerrialdea lantzea lortzen den, arnasketa egokitzen den einean.

- Jardueraren intentsitatea: Neurritzkoa/Baxua
- Kardiorrespiratorioa: Baxua
- Indarra: Neurritzkoa
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Altua
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Altua
- Zailtasun teknikoa: Ertaina
- Gastu Kalorikoa (60 min   70 kg): 150-300 Kcal



## 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 garatu.

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.

## HELBURU DROKORRAK :

Arnasketa kontrolatzen ikastea pelbis-zorua indartzen laguntzeko.

Gorputza osotasunean landu, gorputza orekatuz, estresa murriztuz eta erresistentzia fisikoa, indarra eta jarrera sustatuz.

Gihar abdominalak, lunbarrak, gluteoak eta pelbis-zorua osatzen duten core-a indartzea eta horrela desorekak zuzentzea.

Burua egiten ari den lanean zentratzea eta ez jarduerarekin zerikusirik ez duten pentsamenduetan.