





# PILATES TARTEKOA

# GAZTEAK/HELDUAK

**DESKRIBAPENA:** Pilates hastapenean ikasitako ezagutzak eta gaitasunak indartzea eta sakontzea helburu dituen tarteko maila non Pilatesaren printzipioak hobetu ulertzea eta gorputzaren kontrola hobetzea eskatzen duten ariketa desafiataileagoak egiten diren.

- Jardueraren intentsitatea: Neurritzkoa
- Kardiorrespiratorioa: Baxua
- Indarra: Neurritzkoa
- Malgutasuna/Mugikortasuna: Altua
- Koordinazioa/Propiozepzioa: Altua
- Zailtasun teknikoa: Ertaina
- Gastu Kalorikoa (60 min   70 kg): 200-300 Kcal

## HELBURU OROKORRAK :

Gorputzeko gihar nagusiak indartzea, batez ere Core-a.

Malgutasuna eta mugimenduaren zabaltasuna handitzea, lesioak saihesteko eta errendimendu fisikoa hobetzeko.

Oreka eta koordinazioa hobetzea, gorputzaren egonkortasuna eta kontrol handia eskatzen duten ariketen bidez.

Arnasketa kontrolatzen ikastea, mugimenduak eta gorputzaren oxigenazioa hobetzeko.

Gorputzaz kontzienteago izatea eta kontzentratzeko gaitasuna handitzea.



## 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.