





# PILATES FUSIÓN

# GAZTEAK/HELDUAK

**DESKRIBAPENA:** pilates fusioaren indarra eta eraginkortasuna, pilates eta entrenamendu funtzionalaren bateraketaren emaitza da, luzaketa miofaszial dinamikoa eta estatikoa barne. Gorputz tonua eraikitzekeo entrenamendu bikaina, barne giharrak indartuz eta arnasketa eta postura berrezarritu.

- 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:

Gorputz tonua indartu, sakoneko giharren aktibazioari garrantzia eman. Egunerokotasunean gorputz postura zuzendu eta mantentzeko kontzientzia landu.

Gihar tentsioa gutxitu artikulazioen malgutasun eta mugikortasuna areagotuz. Egonkortasuna zailtzen duten mugimendu kontrolatuen bidez koordinazioa eta oreka indartu.

Arnasketa kontzientea landu, ariketa bakoitzean barneratuz errendimendu fisiko eta mentala bermatzeko.

Gihar talde desberdinen arteko sinergia hobetu, egunerokotasuneko jardueretan laguntzeko.



## GOMENDIOAK :

Mugitzeko askatasuna baimentzen duten kirol arropa eta oinetakoak eraman. Saioa hasi aurretik beroketa bat egin giharrak prestatu eta lesioak saihesteko. Edozein gaixotasun edo lesiorik baduzu, osasun profesional batekin kontsultatu hasi aurretik.

Egin kasu zure gorputzari, ariketen gogortasuna zure gaitasunen arabera egokitu.

Ariketak dirauen bitartean zaindu hidratazioa.

Indarra, malgutasuna eta egonkortasuna hobetzeko, ariketak denboran zehar mantendu.