PILATES 3. ADINA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Pilates metodoan oinarritutako jarduera, adin nagusiko pertsonentzat egokitua, mugikortasuna, jarrera-indarra eta bizi-kalitatea modu seguru eta progresiboan hobetzea bilatzen duena. Saioak arnasketa-ariketan, mugimenduaren kontrolean, core-aren tonifikazioan, luzaketetan eta orekaren lanean zentratzen dira, mugimendu leunekin eta inpakturik gabe. Helburua da gorputzaren funtzionaltasuna mantentzea, jarrerarekin lotutako ondoeza prebenitzea eta egoera fisiko orokorra hobetzea ikuspegi kontziente batetik.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Baxua / Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Baxua**
- **Indarra: Moderatua (core-eremua)**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 200–350 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Jarrera-kontrola eta gorputzaren kontzientzia hobetzea.
- Sakonko muskulatura indartzea (core-a, bizkarra, pelbis-zorua).
- Malguetasuna, artikulazioen mugikortasuna eta koordinazioa handitzea.
- Erorketak eta sedentarismoak edo jarrera txarrek eragindako ondoeza prebenitzea.
- Diafragmaren arnasketa eta erlaxazioa sustatzea.
- Autoestimua eta mugimendu funtzionalean konfiantza estimulatzea.
- Autonomia fisikoa eta taldean ariketa egitearen gozamena bultzatzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa erosoa erabiltzea, kremailerarik edo eragozpenak sortzen dituzten elementurik gabe.
- Klasea oinutsik edo irristagaitzak diren galtzerdiak jantzita egitea.
- Esterilla propioa, toalla eta ur-botilatxoa eramatea.
- Saioaren aurretik ez egitea otordu astunik.
- Monitoreari jakinaraztea patologiaren bat badago (artrosia, osteoporosia, ebakuntzak, etab.).
- Ez da gomendagarria oso mugikortasun murriztua duten pertsonentzat, gainbegiratze profesionalik gabe.

Gesport
gestión deportiva