Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

HIPOPILATES

DESKRIBAPENA:

Helduentzat zuzendutako jarduera, jarrera-osasuna, sabelalde sakoneko tonua eta arnasketa-kontrola hobetu nahi dutenentzat. HIPOPILATESek Pilates metodoaren ariketak eta hipopresiboen teknika uztartzen ditu, praktika kontziente, seguru eta eraginkorra sortuz. Helburu nagusia da core-aren sakoneko muskulatura aktibatzea, jarrera hobetzea, gerri-minak prebenitzea eta ongizate fisiko zein emozionala sustatzea. Inpaktu txikiko jarduera da, artikulazioetan estresik gabe indartzea bilatzen dutenentzat egokia.

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:

- Core-a indartzea, sabelaldeko transbertsua eta pelbis-zorua aktibatuz.
- Gorputz-jarrera eta arnasketa-kontzientzia hobetzea.
- Bizkarreko minak eta jarrera-disfuntzioak prebenitzea edo arintzea.
- Malgutasuna, artikulazioen mugikortasuna eta gorputz-kontrola handitzea.
- Lumbopelbiko egonkortasuna eta oreka estatikoa zein dinamikoa sustatzea.
- Kontzentrazioa, erlaxazioa eta gorputz-buruaren lotura bultzatzea.

GOMENDIOAK:

- Mugimendu-askatasuna ahalbidetzen duen arropa eroso eta egokitua erabiltzea.
- Klasea oinutsik edo irristagaitzak diren galtzerdiak jantzita egitea.
- Ez da gomendagarria otorduaren ondoren praktikatzea.
- Haurdunaldia, arnasketa-patologia edo ebakuntza berria izanez gero, irakasleari jakinaraztea.
- Toalla eta esterilla pertsonala eramatea.
- Ez da gomendagarria kontrolatu gabeko hipertentsioa edo sabeleko hernia larriak dituzten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva