Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

PILATES HASTAPENA

DESKRIBAPENA:

Pilates metodoan oinarritutako jarduera leun eta progresiboa, esperientziarik ez duten edo egoera fisiko maila baxua duten helduentzat zuzendua. Core-a indartzean, jarrera hobetzean eta artikulazioen mugikortasunean jartzen du arreta, mugimendu kontrolatuak, arnasketa kontzientea eta arreta osoa erabiliz. Egokia da ariketa modu seguruan hasten direnentzat, jarrera-arazoak hobetzeko eta gorputzaren kontzientzia irabazteko.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Baxua**
- **Kardiorespiratorioa: Baxua**
- **Indarra: Baxua / Moderatua (core-eremua)**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Ertaina / Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Baxua / Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 180–300 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Pilates metodoaren oinarrizko printzipioak (kontrola, zehaztasuna, arnasketa, kontzentrazioa, lerrokatzea) ezartzea.
- Gorputz-jarrera eta artikulazioen mugikortasuna hobetzea.
- Sabelaldeko, bizkarreko eta pelbis-zoruko sakoneko muskulatura indartzea.
- Gorputzaren kontzientzia eta mugimenduaren kontrola handitzea.
- Sedentarismoak edo jarrera txarrek eragindako ondoeza prebenitzea eta arintzea.
- Konfiantza eta ariketa egiteko jarraikortasuna sustatzea, oinarri seguru batetik abiatuta.

GOMENDIOAK:

- Mugimendu libreari aukera emango dion arropa eroso, elastiko eta egokitua erabiltzea.
- Klasea oinutsik edo irristagaitzak diren galtzerdiekin egitea.
- Esterilla pertsonala eta toalla ekartzea.
- Lesiorik, haurdunaldi edo ebakuntza berririk badago, monitoreari jakinaraztea.
- Jardueraren aurretik ez egitea otordu astunik.
- Ez da gomendagarria hernia aktiboak edo jarraipen profesionalik gabeko lesio larriak dituzten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva