Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

PILATES AURRERATUA

DESKRIBAPENA:

Pilates metodoaren teknika-menderaketan zentratutako jarduera. Oinarrizko eta ertain-mailako esperientzia zabala duten helduei zuzenduta dago. Konplexutasun handiagoko ariketak, jarrera-kontrol zorrotza, trantsizio fluidoak, alde bakarreko lana, posizio ezegonkorrak eta konbinazio dinamikoak sartzen dira. Arnasketa, erdiguneko kontrola (core) eta gorputzaren kontzientzia maila gorenera eramaten dira. Metodoan sakondu, errendimendu fisikoa hobetu eta gihar-desoreak prebenitu nahi dituztenentzat praktika egokia da.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Baxua / Moderatua**
- **Indarra: Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina / Altua**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Pilates metodoaren teknika-menderaketa sendotzea, ariketa aurreratuen bidez.
- Sakonko tonu muskularra handitzea, bereziki core-ean, ipurmasail eta bizkarrean.
- Jarrera-kontrola, lumbopelbiko egonkortasuna eta mugikortasun aurreratua garatzea.
- Koordinazioa, oreka eta arnasketa kontzientea hobetzea egoera konplexuetan.
- Kontzentrazio-maila eta gorputz-buruaren lotura altxatzea praktikaren bitartean.
- Lesioak prebenitzea, entrenamendu kontziente eta orekatu baten bidez.

GOMENDIOAK:

- Pilates metodoaren teknika-menderaketa sendotzea, ariketa aurreratuen bidez.
- Sakonko tonu muskularra handitzea, bereziki core-ean, ipurmasail eta bizkarrean.
- Jarrera-kontrola, lumbopelbiko egonkortasuna eta mugikortasun aurreratua garatzea.
- Koordinazioa, oreka eta arnasketa kontzientea hobetzea egoera konplexuetan.
- Kontzentrazio-maila eta gorputz-buruaren lotura altxatzea praktikaren bitartean.
- Lesioak prebenitzea, entrenamendu kontziente eta orekatu baten bidez.

Gesport
gestión deportiva