PILATES FUSIOA

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Helduentzat zuzendutako jarduera, mugimenduaren kalitatea, sakoneko tonu muskularra eta jarrera-kontrola hobetu nahi dituztenentzat, Pilates metodoa entrenamendu funtzionaleko edukiekin uztartuz. Egonkortze-, mugikortasun-, arnasketa-, gorputz-kontrol- eta core-indartze-ariketak konbinatzen dira, eguneroko ereduak simulatzen dituzten dinamikekin batera. Artikulazioetan inpaktu txikia duen praktika kontziente, aktibo eta eguneroko bizitzarako erabilgarria bilatzen dutenentzat egokia.

EZAUGARRIAK

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

HELBURU OROKORRAK:

- Core funtzionala (sabelaldeko transbertsua, multifizioak, pelbis-zorua) indartzea, lumbopelbiko kontrola hobetzeko.
- Artikulazioen mugikortasuna eta gihar-malgutasuna hobetzea, murrizketak eta konpentsazioak prebenituz.
- Mugimendu-eredu eraginkor eta seguruak garatzea (altxatzea, biratzea, makurtzea, bultzatzea, egonkortzea).
- Egonkortasuna, oreka dinamikoa eta koordinazioa indartzea.
- Gorputzaren kontzientzia eta arnasketa-kontrola handitzea.
- Autonomia fisikoa eta eguneroko bizitzan muskulo-eskeletoko ondoezen prebentzioa sustatzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa eroso, egokitu eta transpiragarria erabiltzea, kremailerarik eta poltsikorik gabe.
- Klasea oinutsik edo irristagaitzak diren galtzerdiekin egitea.
- Esterilla, toalla eta ur-botilatxoa ekartzea.
- Jardueraren aurretik ez egitea otordu astunik.
- Lesio-aurrekariak, ebakuntza berriak edo muga zehatzak badaude, monitoreari jakinaraztea.
- Ez da gomendagarria min akutua edo klinikoki ebaluatu gabeko lesioak daudenean.

Gesport
gestión deportiva