PILATES ERTAIN

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Pilates metodoan oinarritutako jarduera, diziplinan aurretiazko esperientzia duten helduei zuzendua. Maila honetan teknikan sakontzen da, errepikapen kopurua, ariketen zailtasuna eta trantsizioen fluidotasuna handituz. Core-aren lana, jarrera-kontrola, arnasketa-koordinazioa eta gihar-luzapena indartzen dira, entrenamendu global, kontziente eta funtzional bat lortuz.

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:

- Ariketa ertain-mailakoen exekuzioan kontrola eta zehaztasuna indartzea.
- Sakonko tonu muskularra hobetzea, bereziki sabelean, bizkarrean eta pelbis-zoruan.
- Artikulazioen mugikortasuna, malgutasuna eta oreka-kontrola handitzea.
- Gorputz-buruaren lotura eta diafragmaren arnasketa sustatzea.
- Jarrera-desoreak zuzentzea eta sedentarismoak eragindako ondoeza prebenitzea.
- Metodoaren maila aurreratuetarako oinarri sendoa sortzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa eroso eta egokitua erabiltzea, kremailerarik eta poltsikorik gabe.
- Klasea oinutsik edo irristagaitzak diren galtzerdiekin egitea.
- Esterilla propioa, toalla eta ura eramatea.
- Saioaren aurretik ez egitea otordu astunik.
- Bizkarrean, sorbaldetan edo aldakan ondoeza, ebakuntza berriak edo lesioak badaude, monitoreari jakinaraztea.
- Ez da gomendagarria min akutua edo kontrolatu gabeko lesioak daudenean.

Gesport
gestión deportiva