

HIPOPIlates

AURRERATUA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Hipopilatesen esperientzia edo teknika ezagutzen duten pertsona helduei zuzendutako jarduera, jarrera-kontrola, korearen aktibazioa eta arnasketa hipopresiboa hobetzerantz bideratua.

Saioetan ariketa konplexuagoak, arnasketa-faseen kontrol handiagoa eta egonkortasuna, mugikortasuna eta gorputzaren kontrola konbinatzen dituzten progresio teknikoak sartzen dira. Sakoneko muskulaturaren gauzatzean sakontzea, eskakizun teknikoa handitzea eta lanaren eraginkortasuna hobetzea bilatzen da.

HELBURUAK

- Teknika hipopresiboa eta arnas kontrola hobetzea.
- Korearen eta pelbis-zorua aktibazio sakona hobetzea.
- Egonkortasun lunbopelbikoa handitzea.
- Mugimenduan jarreraren kontrol handiagoa garatzea.
- Egikaritzean koordinazioa eta zehaztasuna handitzea.
- Praktika kontziente eta kontrolatuko ohiturak finkatzea.

GOMENDIOAK

- Hastapenen mailan jarduera egin edo oinarritzko ezagutzak izan aurretik.
- Arnasketa teknikaegokia mantendu saio osoan zehar.
- Arropa eroso eta estera propia erabili.
- Teknikarien argibideak zehaztasunez jarraitu.
- Jarduera ekidin kontrolgabeko eritasunak izatekotan.
- Errespetatu berreskuratze eta kontzentrazio tarteak.

 5. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)

 Talde bakarra:

- Astelehen eta asteazkenetan 09:00etatik 09:55etara.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

