

PILATES

FUSIOA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Pilates metodoa eta entrenamendu funtzionaleko edukiak konbinatzen dituen jarduera gidatua, mugimenduaren kalitatea, jarreraren kontrola eta eguneroko bizitzako funtzionaltasuna hobetzera bideratua. Saioetan, egonkortze, mugikortasun, arnasketa eta korea sendotzeko ariketak sartzen dira, eguneroko mugimendu-ereduak erreproduzitzen dituzten dinamikekin (makurtzea, biratzea, bultzatzea, egonkortzea). Praktika aktiboa, kontzientea eta aplikatua da, eta Pilates metodoaren kontrol teknikoari eusten dio, testuinguru dinamikoago eta funtzionalago batean.

HELBURUAK

- Korea sendotuz, lunbarrak eta pelbisa hobeto kontrolatzea.
- Mugimendu-eredu funtzionalak eta seguruak garatzea.
- Giltzaduren eta muskuluen elastikotasuna handitzea.
- Egonkortasuna, oreka eta koordinazio dinamikoa hobetzea.
- Jarreraren kontrola mugimendu errealeko egoeretan integratzea.
- Autonomia fisikoaren eta eragozpenen prebentzioaren alde egitea.

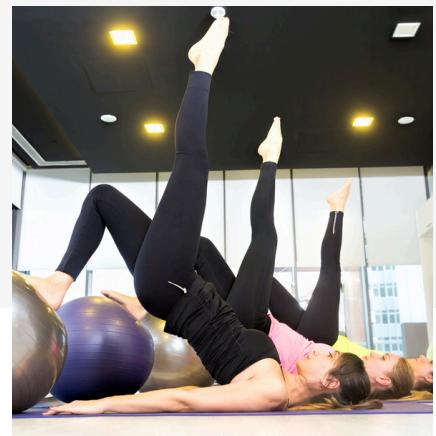
GOMENDIOAK

- Pilates egiten esperientzia edo gorputzaren gaineko kontrola izatea gomendatzen da.
- Arropa eroso, estua eta transpiragarria erabili.
- Jarduera oinutsik edo galtzerdi irrisgatzeekin egin.
- Erabili estera propioa.
- Teknikariei jakinarazi lesio edo eritasunen bat izatekotan.
- Jarduera ekidin min larri edo kontrolgabeko eritasun kasuetan.

 5. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)

- 
- 2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 17:30etatik 18:25etara.
 - 8. taldea: astearte eta ostegunetan 17:30etatik 18:25etara.

 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

