

PILATES

MAILA AURRERATUA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Pilates metodoan oinarritutako jarduera da. Aurrez esperientzia duten eta mugimenduaren kontrol teknikoan, zehaztasunean eta konplexutasunean sakondu nahi duten pertsonen zuzenduta dago.

Saioetan, ariketa aurreratuak egin behar izaten dira, eta, horretarako, jarrera-kontrol handia, lunbarrak eta pelbisa egonkortzea eta arnasketa koordinatzea ezinbestekoak dira. Sekuentzia konplexuagoak, konbinazio dinamikokoak, aldebakarreko lana eta jarrera ezegonkorak lantzen dira, praktika zorrotz, kontziente eta oso teknikoa bultzatuz.

HELBURUAK

- Pilates metodoaren jakintza teknikoa sendotzea.
- Sakoneko muskulu-tonua areagotu, batez ere korean eta atzeko katean.
- Jarrera-kontrol eta egonkortasun handia garatzea.
- Egoera konplexuetan koordinazioa, oreka eta zehaztasuna hobetzea.
- Kontzentrazioa eta gorputzaren eta buruaren arteko lotura handitzea.
- Lesioak prebenitzea, lan tekniko eta konpentsatu baten bidez.

GOMENDIOAK

- Pilates egiten esperientzia izatea gomendatzen da.
- Arropa eroso, estua eta transpiragarria erabili.
- Jarduera oinutsik edo galtzerdi irrisgatzekin egin.
- Erabili estera propioa.
- Otordu oparo baten ostean ez zaitez etorri.
- Teknikariei jakinarazi lesio edo eritasunen bat izatekotan.
- Jarduera ekidin min larri edo kontrolgabeko eritasun kasuetan.

 5. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)

 • 5. taldea: astearte eta ostegunetan 9:30etatik 10:25etara.
• 9. taldea: astearte eta ostegunetan 18:30etatik 19:25etara.

 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

