

# PILATES

## TARTEKO MAILA

 Helduentzako jarduera

### DESKRIPZIOA

Pilates metodoan oinarritutako jarduera, mugimenduaren kontrol teknikoan, zehaztasunean eta arintasunean aurrera egin nahi duten eta aldez aurretik esperientzia duten pertsonei zuzendua.

Saioek zailtasun ertaineko ariketetan sakontzen dute, kore lanean, arnasketa koordinazioan eta jarreraren kontrolean exijentzia areagotuz. Sekuentzia dinamikoagoak eta trantsizio errazagoak erabiltzen dira, entrenamendu globala, kontzientea eta funtzionala bultzatzeko.

### HELBURUAK

- Zehaztasuna eta kontrola hobetzea ariketak egitean.
- Gihar-tonu sakona areagotu, batez ere gerrian eta bizkarrean.
- Artikulazioen mugikortasuna eta malgutasuna handitzea.
- Arnasketa-koordinazioa eta oreka garatzea.
- Jarrera-desorekak zuzentzea.
- Maila aurreratuetan aurrera egiteko oinarri sendoa finkatzea.

### GOMENDIOAK

- 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)

- 
- 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 16:30etatik 17:25etara.
  - 4. taldea: astelehen eta asteazkenetan 19:30etatik 20:25etara.

 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

