

PILATES



Adinekoentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Pilates metodoan oinarritutako jarduera, adinekoei egokituia, ariketa leun eta kontrolatuen bidez jarrera-kontrola, mugikortasuna eta gorputz-kontzientzia hobetzerat bideratua.

Saioetan sakoneko muskulatura lantzen da, batez ere korea eta bizkarra, arnasketa, egonkortasuna, artikulazioen mugikortasuna eta oreka ariketak konbinatuz. Mugimendua behar bezala egitea lehenesten da, eta praktika segurua bultzatzen da, jarrera-eragozpenei aurrea hartzen eta autonomia funtzionalari eusten laguntzen baitu.

HELBURUAK

- Jarreraren gaineke kontrola eta gorputzaren lerrokatzaea hobetzea
- Gihar sakonak indartzea (korea eta bizkarra)
- Mugikortasuna eta malgutasuna areagotzea.
- Gorputzaren kontzientzia eta koordinazioa garatzea.
- Arnasketa eta erlaxazioa erraztea.
- Autonomiari eta bizi-kalitateari eustea.

GOMENDIOAK

- Arropa eroso eta estua erabili.
- Jarduera oinutsik edo galtzerdi irristagaitzekin egitea.
- Norberaren estera erabili.
- Ez jan gehiegi Saioa hasi baino lehen.
- Eritasun edo mugak jakinarazi.
- Gehiegizko mina edo kontrolik gabeko arazoak izatekotan jarduera eten.



5. jarduera gela (kiroldegian)



- 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 10:00etatik 10:55etara.
- 2. taldea: astearte eta ostegunetan 10:00etatik 10:55etara.



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

