

## PILATES ETA ARIKETA HIPOPRESIBOAK

### Jarduera

Metodo honek, bereziak baina bateragarriak diren trebetasunak garatzeko, ariketa fisikorako bi metodologia ezberdin uztartzen ditu, Pilates eta Soinketa Hipopresiboa.

### Deskribapena

Pilates metodoa bizi-kalitate onaren mesedetan gihar-indarra zaintzeko oso baliagarria da. Kirol-errendimendua areagotzeko eta gorputz-jarrerak hobetzeko gomendagarria den prebentzio-terapia da.

Metodo hipopresiboaren bitartez, pelbis-zoruaren tonua handitzen da eta gerriaren zabalera txikitu. Biak uztartuz, nahi bezalako emaitzak lortu daitezke.

### Helburuak

- Gorputz-jarrera zein bizkarreko minarekiko arazoak saihestu.
- Pelbis-zorua eta gerriarekin zerikusia duten arazoak konpondu.
- Parte-hartze herrikoirako gunek sustatzea.

### Nori zuzendua

Helduak.

### Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa egokia, banda elastikoa, pilota txikia eta esterila.

### Oharra

Ikasle guztiek beharrezko neurriak hartu beharko dituzte COVID-19 gaixotasuna hedatzeko arriskurik ez sortzeko, bai eta arrisku horiekiko esposizioa bera saihesteko ere. Agintariek eta Donostia Kulturak ezarritako segurtasun eta higiene neurriak jarraitu beharko dira.

Prokulturako irakasleen eskutik.