

### Taldeko Fitness Ekintzak

<p><b>Hipopresiboak</b> Gimnasia abdominal hipopresiboa hainbat posturatan ariketa batzuk egitean datza. Ariketa horien bidez, apnea bidezko arnasketarekin konbinatuta, sabel aldeko muskuluak eta perinea indartzen dira eta aldi berean erraiak birkokatzen dira.</p> <p>Craufiez doktoreak garatutako teknika bat da, hasiera batean erditze osteko prebentzio-eremuan sortua, baina ikerketa berriei esker hainbat arlo eta patologiatan erabiltzen da (digestiokoak, baskularrak, gernukoak, bizkarreko arazoak, kirol-eremua).</p>	<p><b>Hipopresivos</b> La <b>gimnasia abdominal hipopresiva</b> consiste en realizar una serie de ejercicios en diferentes posturas que combinadas con una respiración en apnea fortalecen los músculos de la faja abdominal y periné y recolocan las vísceras simultáneamente.</p> <p>Es una técnica desarrollada por el Dr. Craufiez, creada en un principio en el ámbito preventivo del post-parto, pero que gracias a recientes investigaciones se utiliza en diferentes áreas y patologías (digestivas, vasculares, urinarias, problemas de espalda, ámbito deportivo...).</p>
<p><b>Kore-stretichig</b> Saio hauetan muskuluak luzatzeko lana eta sabeleko muskulatura sakona modu lasaian indartzea konbinatzen dira, gorputzari egonkortasuna, malgutasuna eta erlaxazioa emanaz saio berean.</p>	<p><b>Kore-stretichig</b> Son sesiones que combinan el trabajo de estiramiento muscular con el fortalecimiento de la musculatura abdominal profunda de una manera relajada, dando al cuerpo estabilidad, flexibilidad y relajación en una misma sesión.</p>
<p><b>TRX</b> Esekitako entrenamendutzat edo TRX entrenamendutzat hartzen dira ainguraketa-puntu batez lotuta eta arnes baten bidez egiten diren ariketa funtzionalak. Ainguratze-puntu hori doigarri ez-elastikoa da, hainbat materialez egina, eta gorputz osorako entrenamendu osoa egitea ahalbidetzen du, norberaren gorputz-pisua eta grabitatearekiko erresistentzia erabiliz.</p>	<p><b>TRX</b> Se considera Entrenamiento en suspensión o TRX a los ejercicios funcionales que se desarrollan a través de un arnés sujeto por un punto de anclaje, ajustable no elástico fabricado de distintos materiales que permite realizar un entrenamiento completo para todo el cuerpo utilizando el propio peso corporal y la resistencia a la gravedad.</p>

<p><b>CrossFit</b>          CrossFit-a indarra entrenatzeko eta egokitzeko sistema bat da, intentsitate altuko ariketa funtzional etengabeetan oinarritzen dena. Ariketak egiteko <u>kirol eta diziplina ugari erabiltzen dira</u> (gimnasia, halterofilia, ohiko lasterketa). Horien artetik eguneroko bizitzan aplikatu daitezkeen teknikak edo mugimenduak hautatzen ditugu, eta era askotara konbinatzen ditugu entrenamendu bizietan. Esperientzia zorrotza izateaz gain, non izaera ludikoak eta lagunkidetasunak funtsezko eginkizuna hartzen duten, ezin hobea da hamar gaitasun fisiko orokorrak garatzeko ere: erresistentzia kardiobaskularra eta energetikoa, indarra, malgutasuna, potentzia, abiadura, koordinazioa, bizkortasuna, oreka eta zehaztasuna.</p>	<p><b>Crossfit</b>  <i>CrossFit se define como un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad.</i> Esto significa que nos valemos de una <u>gran cantidad de ejercicios y disciplinas deportivas</u> (gimnasia, halterofilia, carrera...), de entre las cuales seleccionamos técnicas o movimientos aplicables a la vida diaria y los combinamos de muchas formas diferentes en entrenamientos intensos, resultando no solo un experiencia exigente durante la cual el carácter lúdico y la camaradería cobran un papel primordial, sino también <i>un programa insuperable para desarrollar las diez capacidades físicas generales</i>: resistencia cardiovascular, resistencia energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión</p>
<p><b>HIIT</b>          HIIT ("High Intensity Interval Trainging" edo "Intentsitate handiko entrenamendu interbalikoa") ahalegina eta errekupeazioa txandakatzen dituzten tarte labur eta oso biziko saioetan oinarritutako kirol entrenamendu mota bat da.</p>	<p><b>HIIT</b>          El HIIT (siglas de "High Intensity Interval Trainging", que significa "entrenamiento interválico de alta intensidad") es un tipo de entrenamiento deportivo basado en sesiones de intervalos cortos y muy intensos que alternan esfuerzo y recuperación.</p>
<p><b>Aero yoga</b>          Aeroyoga yogaren modalitate edo aldaera bat da, zenbait postura edo mugimendu akrobatiko biltzen dituena. Ariketek berezitasun bat dute: oihal batez osatutako kolunpio baten gainean egin behar dira, zeina sabaitik zintzilik dagoen.</p>	<p><b>Yoga aéreo</b>          El aeroyoga es una modalidad o variante del yoga, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos, y que cuentan con la particularidad de que se deben realizar sobre un columpio formado por una tela, el cual se encuentra colgado del techo.</p>

<p><b>Erditze osteko pilates</b></p> <p>Haurdunaldiaren ondoren Pilates praktikatzeak hainbat abantaila dakartza. Metodo honek sabeleko muskulatura sendotzen eta gorputza tonifikatzen laguntzen du. Era berean, Pilates garrantzitsua da zoru pelbikoa indartzeko, emakume askorentzat kezka iturri izaten dena, haurdunaldiaren ondoren kaltetu daitekeen eremua baita. Aipagarriak dira, baita ere, arnasketa zuzenari, berreziketari eta jarrera zuzentzeari dagozkion onurak. Funtsezkoa da bizkarra babestea eta zaintzea, ez bakarrik haurdunaldian, baita haurra jaio ondoren ere.</p> <p>Erditu ondoren Pilates praktikatzen hasteko uneari dagokionez, normalean lau eta sei aste bitartean itzarotea gomendatzen da. Hala ere, gorputza noiz dagoen prestatuta jakiteko onena mediku batekin edo sektoreko profesional batekin kontsultatzea da.</p>	<p><b>Pilates post parto</b></p> <p>Por lo que respecta a las <b>ventajas</b> de practicar Pilates tras el embarazo, el trabajo de este método ayudará a fortalecer la musculatura abdominal, así como a tonificar el cuerpo. Además, el Pilates también será importante para fortalecer el suelo pélvico, un aspecto que preocupa a muchas mujeres ya que es una zona que puede verse afectada después de este periodo. También son reseñables los beneficios en cuanto a la correcta respiración y a la reeducación y corrección postural. Es fundamental proteger y cuidar la espalda no solo durante el embarazo, también tras el nacimiento del bebé.</p> <p>Por lo que respecta al momento en el que <b>comenzar a practicar Pilates</b> tras haber dado a luz, por lo general se recomienda esperar entre cuatro y seis semanas. Sin embargo, lo mejor para saber cuándo el cuerpo está preparado es consultar con un médico o con un profesional del sector.</p>
<p><b>Bodytonoa</b></p> <p>Body Pump klaseak 55 bat minutuko entrenamenduak dira (30 minutuko saio laburrak edo bestela 45 minutukoak ere egin daitezke), eta horietan pisu libreekin lan egiten dugu, barrak eta diskoak erabiliz, gure gorputzeko muskulu-talde guztiak entrenatzeko.</p>	<p><b>Bodytono</b></p> <p>Las clases de Body Pump consisten en unos 55 minutos de entrenamiento (puede haber clases más cortas o exprés de 30 minutos de duración, y otras de 45 minutos) en los que <b>trabajamos con pesos libres, utilizando barras y discos</b>, para entrenar todos los grupos musculares de nuestro cuerpo.</p>
<p><b>Bodybalanze</b></p> <p>Body balance yoga, luzaketak, pilates eta taichi konbinatzen dituen ariketa programa bat da, modu leun baina eraginkorrean entrenatzeko, erlaxatzeko eta gorputza eta burua orekatzeko.</p>	<p><b>Bodybalanze</b></p> <p>El body balance es un programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente.</p>

<p><b>Pilates oihalak</b></p> <p>Pilates gorputza luzatu, indartu eta orekatzeko diseinatutako ariketa eta mugimendu fisikorako metodo bat da. Ariketa espezifikoaren praktika sistematikoarekin eta arnasketaren ereduarekin, Pilatesek erakutsi du balio izugarria duela, ez bakarrik egoera fisikoari eutsi nahi dioten pertsonentzat, baita kirol-jardueraren eta mota guztietako errehabilitazio fisikoaren osagarri garrantzitsu gisa ere.</p> <p>Beste ariketa mota askok bezala, Pilatesek metabolismoaren areagotzen du, arnasketaren kontrola eta zirkulazio-funtzioa indartzen ditu, eta hezur-dentsitatea eta giharren tonua hobetzen ditu. Eta yogak bezala, "Zentratuta mantentzen" eta tentsioak baretzen laguntzen du.</p> <p>Beste ariketa mota askotan ez bezala, Pilatesek muskuluen asimetriak orekatzeko zure silueta optimizatzen du eta arnasketaren oreka, koordinazioa eta kontrola hobetzen ditu. Pilatesek muskuluen malgutasuna eta indarra lantzen ditu. Ariketek gorputzaren kontzientzia pizten ere laguntzen dute.</p> <p>Saio hauetan, fitball-a, pilates uztaia edo foam roller-a erabiltzeaz gain, esekitako oihalak edo kolunpioak erabiliko ditugu gorputzak oreka aurkitu dezan saioan egindako ariketetan.</p>	<p><b>Pilates aereo</b></p> <p>Pilates es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Con la práctica sistemática de ejercicios específicos junto con los patrones de respiración, Pilates ha demostrado tener un valor incalculable no sólo para las personas que quieren mantener su condición física, sino también como un importante complemento a la práctica deportiva y rehabilitación física de todo tipo.</p> <p>Al igual que muchos otros tipos de ejercicio, <b>Pilates aumenta el metabolismo</b>, promueve el control respiratorio y la función circulatoria, y mejora la densidad ósea y el tono muscular. Y como el yoga, ayuda a "mantenerte centrado" y calmar las tensiones.</p> <p>A diferencia de muchas otras formas de ejercicio, sin embargo, <b>Pilates equilibra las asimetrías musculares</b>, optimiza tu silueta y mejora el equilibrio, la coordinación y el control de la respiración. <b>Pilates trabaja la flexibilidad muscular y la fuerza</b>. Los ejercicios también ayudan a despertar la conciencia del cuerpo.</p> <p>En estas sesiones usaremos, además de otros materiales como el fitball, el aro de pilates o el foam roller, las telas en suspensión o columpios para retar al cuerpo a encontrar el equilibrio en los diferentes ejercicios durante la sesión.</p>
<p><b>Zunba</b></p> <p>Musika latinoak eta nazioartekoa eta dantza mugimenduak uztartzen dituen ariketa programa bat da. Zumbaren errutinetan, aldizka, erritmoa aldatzen da; hau da, erritmo azkarrak eta motelak tartekatzen dira egoera kardiobaskularra hobetzen laguntzeko.</p>	<p><b>Zunba</b></p> <p>Zumba es un programa de ejercicios que combina música latina e internacional con movimientos de baile. Las rutinas de Zumba incorporan el entrenamiento por intervalos en el que se alternan ritmos rápidos y lentos para ayudar a mejorar el estado cardiovascular.</p>