

## Taldeakako Fitness Ekintzak

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Kore-stretching</b></p> <p>Saio hauetan muskuluak luzatzeko lana eta sabeleko muskulatura sakona modu lasaian indartzea konbinatzen dira, gorputzari egonkortasuna, malgutasuna eta erlazazioa emanaz saio berean.</p>  | <p><b>Kore-stretching</b></p> <p>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></p> <p>Ainguraketa-puntu batez lotuta eta arnes baten bidez egiten diren ariketa funtzionalez osatutako saioa da. 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></p> <p>Consiste en 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>Gimnasia Hipopresiboa</b></p> <p><b>Gimnasia abdominal hipopresiboa</b> 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>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>Gimnasia Hipopresiva</b></p> <p>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>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>CrossFit</b></p> <p>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.</p> | <p><b>Crossfit</b></p> <p><i>CrossFit se define como un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales variados realizados a una alta intensidad. Esto significa que nos valemos de una gran cantidad de <u>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</i></p> |
| <p><b>HIIT</b></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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>Body tonoa</b></p> <p>Body tono klaseak 55 bat minutuko entrenamenduak dira, eta horietan pisu libreekin lan egiten dugu, barrak eta diskoak erabiliz, gure gorputzeko muskulu-talde guztiak entrenatzeko.</p>   | <p><b>Body tono</b></p> <p>Las clases de Body Tono consisten en unos 55 minutos de entrenamiento 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 balanze, 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 balanze 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 ohiak</b></p> <p>Pilates gorputza luzatu, indartu eta orekatzeko diseinatutako ariketa eta mugimendu fisikorako metodo bat da. Ariketa espezifikoen praktika sistematiakoarekin eta arnasketa-ereduekin,</p> <p>Pilatesek muskuluen asimetriak orekatzen ditu, 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 aéreo</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,</p> <p><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</p> |
| <p><b>Zunba</b></p> <p>Musika latino 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>  |
| <p><b>Erditze osteko pilates</b></p> <p>Haurdunaldiaren ondoren Pilates praktikatzek 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><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.</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>BodyTao</b></p> <p>Pilates eta arte martzialak nahasten dituen entrenamendu sistema da. Gure erdigune edo Coretik abiatuz postura egokia entrenatuz, eta baita gihar bakoitzetik enfokea landuz. Arte martzialetatik errespetua eta disziplina jasotzen ditu. Gorputzeko meridiano energetikoak ere lantzen ditu, Energiaren barne oreka berreskuratzeko. Material naturalak erabiltzen dira, hala nola bambua eta itsas erreketako harriak, naturaren indarra eta malgutasuna islatzen dutenak.</p> | <p><b>BodyTao</b></p> <p>Es un entrenamiento que fusiona el Método Pilates y las artes marciales, entrenando la postura correcta desde nuestro centro o Core, y el enfoque desde cada músculo. Transmite el respeto y la disciplina de las artes marciales. Trabaja también los meridianos energéticos del cuerpo para recuperar el equilibrio interno de la Energía. Como material utiliza materiales naturales como el bambú y las piedras de mar-río, que reflejan la fuerza y la flexibilidad de la Naturaleza.</p> |
| <p><b>Hatha yoga</b></p> <p>"Posturen yoga" ere deitu diezaiokegu. Asana bakoitza denbora jakin batean mantenduz luzaketan sakontzeko aukera ematen digu. Diziplina honek ariketa fisikoa uztartzen du, indarra eta malgutasunaren bitartez, arnasketa eta meditazio teknikekin.</p>   | <p><b>Hatha yoga</b></p> <p>También podemos llamarle "yoga de la postura". Nos da la opción de profundizar en el estiramiento manteniendo cada postura un determinado tiempo. Esta disciplina combina el ejercicio físico mediante la fuerza y la flexibilidad, utilizando técnicas de respiración y meditación.</p>  |
| <p><b>Fitbike</b></p> <p>Bizikleta estatiko baten gainean taldean egiten den ariketa aerobiko eta kardiobaskularra da, gihar mailan, batipat izterrak eta gluteoak lantzen dituen. Goi ataleko giharrak, dortsalak, pektoralak eta trizepsak ere landu daitezke, bizikleta gainean postura ezberdinak erabiliz.</p>  | <p><b>Fitbike</b></p> <p>Es un ejercicio aeróbico y cardiovascular que se realiza sobre una bicicleta estática, en grupo, en el que se trabajan principalmente las piernas y glúteos. También se tonifica el tren superior, pecho, dorsal, triceps, adaptando diferentes posturas de los brazos sobre la bici.</p>  |