

Gradu Amaierako Lana  
Erizaintzako Gradua

HAURDUNALDIAREN LEHEN HIRUHILEKOA IGARO DUTEN  
EMAKUMEENGAN PILATESA SUSTATZEKO  
OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMA

Osasun-hezkuntza proiektua.

**Egilea:**

Irati Olaizola Goñi.

**Zuzendaria:**

Eider Etxeberria Soriano.



## **ERANTZUKIZUN OHARRA (Erizaintzako Gradua, Donostia, UPV/EHU)**

Dokumentu hau ikasle baten Gradu Amaierako Lanaren emaitza da, eta egilea da lanaren edukiaren arduraduna. Beraz, lan akademiko honek epaimahaiak antzemandako akatsak izan ditzake, eta baliteke edizio honetan egileak zuzendu ez izana. Lan hauek, prozesuarekin eta defentsarekin batera, 5-10 puntuko nota izango dute, eta, beraz, lanen kalitatea eta akatsen kopurua oso desberdinak dira lan batzuen eta besteen artean. Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea (Gipuzkoako atala), Gradu Amaierako Lanen Epaimahaiko kideak eta irakasle tutorea ez dira Gradu Amaierako Lan honen azken edukiaren erantzule.



## **LABURPENA**

**Sarrera.** Ariketa, ahalmen fisikoa zaintzera bideratutako jarduera planifikatu gisa definitzen da. Osasunerako mesedegarria dela ikusi den arren, handia da gutxieneko ariketa-atalasea betetzen ez duen biztanleriaren zenbatekoa. Halaber, haurdunaldia, emakumeen ehuneko esanguratsu batek sedentarismora jotzen duen garaia dela ikusi da.

Seme-alaba baten etorrera bizi-ohitura osasuntsuak sustatzeko momentu aproposa da. Gauzak horrela, haurdunaldiko jarduera ezaren lanketarako proiektua proposatu da: sasoi-fisiko anitzetara egokitzen den Pilates metodoan oinarritutako haurdunentzako programa.

**Helburua.** Lanaren helburu nagusia, haurdunaldiaren lehen hiruhilekoa gainditu duten Zumarraga-Urretxuko emakumei haurdunaldi garai eraginkorra eskaintzeko Pilates metodoan oinarritutako osasun-hezkuntza programa integrala diseinatzea da.

**Metodologia.** “Population, intervention and outcome” egitura oinarri hartuta, bilaketa bibliografiko sistematizatu egin zen Pubmed, Dialnet, Ibecs eta Scielo datu-baseetan. Google Scholar eta BVS bilatzaileak ere erabili ziren. Azkenik, erakunde desberdinen orrialdeen, giden, eskuliburu, liburuen eta gradu amaierako lanen erabilera egin zen.

**Plangintza.** Haurdunaldi garai eraginkorra izateko ezinbestean garatu beharreko ezagutza, jarrera eta gaitasunen indartzea egin nahi da emakumeetan. Metodologia desberdina erabilita, iraila eta urtarrila bitartean bi astetik behin, astelehenetan burutuko diren hamaika saio sortu dira: lehenengo bi saioak aurkezpen saio teorikoak izango dira eta hurrengoek entrenamendu egitura izango dute. Amaieran, loturiko emaitzak, prozesua, egitura eta baliabideak baloratzeko ebaluazio tresnak sortu dira.

**Ekarpen pertsonala.** Bizitza sortzeko ahalmena emakume izateak berarekin dakarren berezitasuna da. Garai horretan jarduera eza gisako jarrerak saihestea eta osasunari on egingo dioten aukerak aztertzea funtsezkoa da. Hala, osasun fisikoa, mentala eta emozionala landuko dituen eta osasunaren sustapenean eta prebentzioan oinarrituko den programa diseinatu da. Pilatesa eskuragarritasun mugatuko praktika izanik, emakume ororengana iristea bilatzen da programa honekin. Beraz, osasun-sistemari ekarpen positiboa egingo dion osasun-hezkuntza programa burutu dela esan liteke.

**Hitz gakoak:** haurdunaldia, jarduera fisikoa, pilatesa, osasun-heziketa programa.



## AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	1
1.1. GAIAREN AZTERKETA.....	1
1.2. OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN JUSTIFIKAZIOA.....	3
1.2.1. GAIAREN INTENTSITATEA.....	3
1.2.2. GAIAREN GARRANTZIA.....	4
1.2.3. GAIAREN ARRISKU-FAKTOREEN ANALISIA.....	6
1.2.4. GAIAREN URRAKORTASUNA.....	6
1.3. XEDE-TALDEAREN IDENTIFIKAZIOA.....	7
1.4. EZAGUTZA, JARRERA ETA GAITASUNEN IDENTIFIKAZIOA.....	7
2. HELBURUAK.....	8
2.1. LANAREN HELBURU NAGUSIA.....	8
2.2. LANAREN BIGARREN MAILAKO HELBURUAK.....	8
3. METODOLOGIA.....	9
4. OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN PLANGINTZA.....	14
4.1. XEDE-TALDEAREN ZEHAZTEA.....	14
4.2. PROGRAMAREN HELBURU PEDAGOGIKOAK.....	14
4.2.1. LORTU BEHARREKO LEHEN MAILAKO HELBURUA.....	14
4.2.2. LORTU BEHARREKO BIGARREN MAILAKO HELBURUAK.....	14
4.3. PROGRAMAKO JARDUEREN PROGRAMAZIOA.....	19
4.3.1. PROGRAMAREN AURKEZPENA.....	19
4.3.2. PROGRAMAREN EZAUGARRIAK.....	19
4.3.3. DIANA-TALDEAREN HEDADURA ETA GONBIDAPENA.....	20
4.3.4. BALIABIDE ETA MATERIALAK.....	20
4.3.5. ESTRATEGIA METODOLOGIKOA.....	20
4.3.6. HEZKUNTZA EDUKIAK ETA JARDUERAK.....	21
5. EBALUAZIOAREN PLANGINTZA.....	24
6. EKARPEN PERTSONALA.....	25
7. BIBLIOGRAFIA.....	27
8. ERANSKINAK.....	33





## **IRUDIEN AURKIBIDEA**

<b>Irudia 1.</b> Emakumeen sedentarisismoaren prebalentzia mundu mailan.....	1
<b>Irudia 2.</b> Erreferentzien sailkapena ebidentzian oinarritutako piramidearen arabera.....	13
<b>Irudia 3.</b> Programan parte-hartzeko baldintzak.....	19

## **TAULEN AURKIBIDEA**

<b>Taula 1.</b> MeSH, DeCS eta hitz gakoien identifikazioa eta adierazpena .....	9
<b>Taula 2.</b> Erabilitako bilaketa-estrategia eta artikuluen hautatze-prozesua .....	10
<b>Taula 3.</b> Artikuluak hautatzeko eta baztertzeko erabilitako irizpideak .....	11
<b>Taula 4.</b> Hezkuntza-programan erabilitako estrategia metodologikoa.....	21

## **ERANSKINEN AURKIBIDEA**

<b>Eranskina 1.</b> Haurdunaldian jarduera fisikoa egiteko kontraindikazioak.....	33
<b>Eranskina 2.</b> Xede taldearen ezagutza eta jarrerak identifikatzeko hasiera galdetegia .....	34
<b>Eranskina 3.</b> Erabili diren Pubmed, Scielo eta Ibecseko artikuluen laburpen-taula .....	36
<b>Eranskina 4.</b> Erabili diren Dialnet eta Google Scholarreko artikuluen laburpen-taula .....	37
<b>Eranskina 5.</b> Erabili diren BVSko artikuluen laburpen-taula .....	38
<b>Eranskina 6.</b> Beste estrategia baten bidez lortu diren artikuluen laburpen-taula.....	39
<b>Eranskina 7.</b> Entrenamendu saioen egitura.....	40
<b>Eranskina 8.</b> Osasun-hezkuntza programa iragartzeko kartela.....	41
<b>Eranskina 9.</b> Emakume haurdunentzat osasun-hezkuntza programara gonbidapena .....	42
<b>Eranskina 10.</b> Osasun-hezkuntza programako 1-5 saioen kronograma.....	43
<b>Eranskina 11.</b> Osasun-hezkuntza programako 6-11 saioen kronograma.....	44
<b>Eranskina 12.</b> Programako lehen saioko helburu eta programazio-taula .....	45
<b>Eranskina 13.</b> Programako bigarren saioko helburu eta programazio-taula.....	47
<b>Eranskina 14.</b> Programako hiru/laugarren saioko helburu eta programazio-taulak .....	49
<b>Eranskina 15.</b> Programako bost/seigarren saioko helburu eta programazio-taulak .....	53
<b>Eranskina 16.</b> Programako zazpigarren saioko helburu eta programazio-taula .....	56

<b>Eranskina 17.</b> Programako zortzigarren saioko helburu eta programazio-aula.....	58
<b>Eranskina 18.</b> Programako bederatzigarren saioko helburu eta programazio-aula .....	60
<b>Eranskina 19.</b> Programako hamargarren saioko helburu eta programazio-aula.....	62
<b>Eranskina 20.</b> Programako hamaikagarren saioko helburu eta programazio-aula .....	64
<b>Eranskina 21.</b> Osasun-hezkuntza programaren aurkezpen esku-orria.....	68
<b>Eranskina 22.</b> Osasun-hezkuntza programako gaien sartzeko sarrera-euskarria.....	69
<b>Eranskina 23.</b> Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearen informazioaren aurkezpen-gidoia.....	70
<b>Eranskina 24.</b> Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearen informazioaren aurkezpen-euskarria.	72
<b>Eranskina 25.</b> Lehenengo saioko ezagutza neurtzeko kahoot galdetegia.....	74
<b>Eranskina 26.</b> Bigarren saioko ikerketa-teknikan erabiliko den mitoen ariketa-orria .....	75
<b>Eranskina 27.</b> Bigarren saioko ikerketa-teknikan erabiliko den mitoen azalpen-orria.....	76
<b>Eranskina 28.</b> Pilates ariketa egitearen informazioaren aurkezpen-gidoia.....	77
<b>Eranskina 29.</b> Pilates ariketa egitearen informazioaren aurkezpen-euskarria .....	79
<b>Eranskina 30.</b> Bigarren saioko ezagutza neurtzeko kahoot galdetegia.....	81
<b>Eranskina 31.</b> Programako hirugarren saioko entrenamendu fitxa.....	82
<b>Eranskina 32.</b> Gaitasunezko helburuak neurtzeko errubrika .....	83
<b>Eranskina 33.</b> Programako laugarren saioko entrenamendu fitxa .....	85
<b>Eranskina 34.</b> Programako bosgarren saioko entrenamendu fitxa.....	86
<b>Eranskina 35.</b> Programako seigarren saioko entrenamendu fitxa.....	87
<b>Eranskina 36.</b> Programako zazpigarren saioko entrenamendu fitxa.....	88
<b>Eranskina 37.</b> Programaren erdian jarrerazko helburuak neurtzeko galdetegia .....	89
<b>Eranskina 38.</b> Programako zortzigarren saioko entrenamendu fitxa.....	90
<b>Eranskina 39.</b> Programako bederatzigarren saioko entrenamendu fitxa .....	91
<b>Eranskina 40.</b> Programako hamargarren saioko entrenamendu fitxa .....	92
<b>Eranskina 41.</b> Programako hamaikagarren saioko entrenamendu fitxa.....	93
<b>Eranskina 42.</b> Programaren amaieran jarrerazko helburuak neurtzeko galdetegia.....	94
<b>Eranskina 43.</b> Programari amaiera emateko pasapalabra jolasa.....	95
<b>Eranskina 44.</b> Prozesua, egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia .....	96

## LABURDUREN ZERRENDA

**Laburdura.      Laburduraren esanahia.**

**ACOG**            Obstetra eta Ginekologo Unibertsitate Amerikarra.  
Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos.  
The American College of Obstetricians and  
Gynecologists.

Munduko Osasun Erakundea.

**MOE**            Organización Mundial de la Salud.  
World Health Organization.

**EAE**            Euskal Autonomia Erkidegoa.

Comunidad Autónoma Vasca.

Basque Autonomous Community.

**ACSM**            Amerikako Kirol Medikuntzako Unibertsitatea.

Colegio Americano de Medicina del Deporte.

American College of Sport Medicine.

**GrAL**            Gradu Amaierako Lana.

Trabajo de Fin de Grado.

End of Degree Project.

Osasun-Hezkuntza Programa.

**OHeP**            Programa de educación para la Salud.

Health Education Program.

**PIO**            Populazioa/pazientea, esku-hartzea eta emaitza.

Populación/paciente, intervención y resultado.

Population/patient, intervention and outcome.

Arlo medikuko gaien izenburuak.

**MeSH**            Encabezados de temas médicos.

Medical Subject Headings.

**DeCS**            Osasun zientzien arloko deskriptoreak.

Descriptores de Ciencias de la Salud.

Health Sciences descriptors.

Osasunaren liburutegi birtuala.

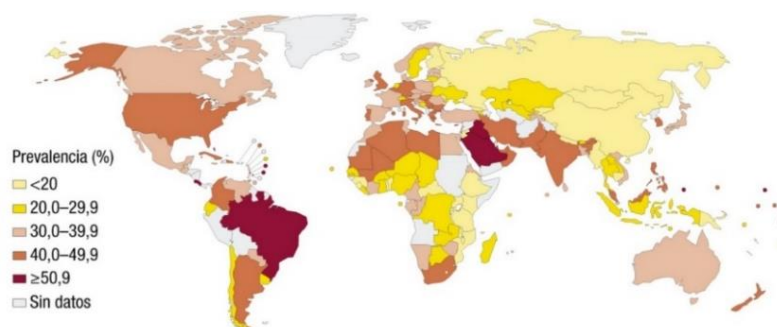
**BVS**            Biblioteca Virtual de la Salud.

Virtual Health library.



## 1. SARRERA.

Egungo gizartean, sedentarismoak eta elikadura-ohitura ez osasungarriek ardura sortzen dute. Mundu mailan ez ezik, Espainian ere hedatzen ari den fenomeno da; horren adierazle dira %20ko obesitate eta %53ko gehiegizko pisuaren ehunekoak. Biztanleriarengan orokorrean ondorio kaltegarriak sortu eta adin emankorrean dauden emakumeengan osasun-arazoak eta haurdunaldiko konplikazioak areagotzen dituzte (1).



**Irudia 1.** Emakumeen sedentarismoaren prebalentzia mundu mailan. **Iturria:** (2).

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) elkartearen arabera, haurdunaldian, emakumeen %79ak sedentarismorako joera erakusten du (3). Ariketarako gidaleroetan oinarrituta, gutxieneko eskakizunak betetzen dituen emakumeen ehunekoa eskasa da Espainian, %20,3koa (4).

### 1.1. GAIAREN AZTERKETA.

Ariketa, gaitasun fisikoa zaintzera bideratutako mugimendu planifikatua da. Munduko Osasun Erakundearen (MOE) arabera, jarduera erregulartasunez gauzatzeak ongizate fisikoa eta funtzionala indartzen ditu. Halaber, prebentzio neurri gisa jokatzeko du minbizia edota diabetesaren aurrean (3,5).

Historikoki, haurdunaldian ariketarako gomendioa kultura eta gizarte sinesmenek eraginda egon da; antzinarotik 1990eko hamarkadara arte, osasun-arriskuekin lotu da. Azken ikerketen arabera ordea, jarduera erregulartasunez praktikatzeko ama-umekiaren osasunari on egiten diola ikusi da. Antzinako sinesmenen aurka, gero eta gehiago dira haurdun osasuntsuentzako ariketaren segurtasuna baieztatzen duten ikerketak (6,7).

Sarritan, haurdunek ez dute jarduera fisikoaren inguruan orientazio egokirik jasotzen. Orientazio falta horri balizko arriskuei buruzko kezka gehitzearen ondorioz, emakumeek jarduerarako jarrera ezkorra erakusten dute (8).

Haurdunaldian jarduera fisikoa eguneroko ohituretan txertatzea eta horretarako beharrezko gomendioak jarraitzea ezinbestekoa da. Ez da inpaktuzko ariketarik gomendatzen, ez eta eroriko-arriskua dakarrenik ere. Ostera, bihotz-maiztasuna minutuko 90-100 taupada artekoa izatea gomendatzen da (9).

Ariketa fisikora ohituta dauden emakumeetan, egoerara egokitutako aldaketak egin behar dira. Orokorrean, gainkargarik gabeko ariketa egin behar da, ariketa aerobikoaren, hau da, oinez ibili, igeri egin edota dantza egitea, eta Pilates edo yoga gisako luzapen eta indar ariketen konbinazioa aholkatzen da intentsitate ertainean. Nazioarteko jarraibideen arabera, astean gutxienez 120-210 minutu arteko ariketa proposatzen da 30 minutuko saioetan banatuta (1,8).

Joseph Hubertus Pilatesek sorturiko ariketa, jatorri izan zituen dantzari eta atleten entrenamenduaz haratago, fitnessa, errehabilitazioa eta osasunaren sustapena bezalako esparruetara zabalkunde nabarmena izaten ari da. Gimnasia, traumatologia, yoga eta balleta uztartzeaz gain, barne-muskuluak sendotzen, gorputz-oreka hobetzen, bizkarrezurrari egonkortasuna ematen eta muskuludesorekak zuzentzen laguntzen du. Gizarte-talde desberdinak erakartzen ditu, baita desoreka biologikoak minimizatu nahi dituzten haurdunena ere (10,11).

Pilatesak ariketak egin bitarteko arnasketan jartzen du arreta, muskulu, artikulazio eta ehunen gaineko inpaktu eta presioak saihestuz. Power House, gorputzaren erdialdea, garrantzi handiko kontzeptua da. Eremu hori indartuz, gorputza, burua eta emozioen harmonia bilatzen du (10).

Jarraibide zehatzak kontuan izatea ezinbestekoa bada ere, azken hamarkadetan egindako ikerketek Pilates ariketaren segurtasuna eta horrek haurdun dauden emakumeentzat dituen onurak babesten dituzte (11).

## 1.2. OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN JUSTIFIKAZIOA.

### 1.2.1. GAIAREN INTENTSITATEA.

Haurdunaldian jarduera fisiko ezaren tasak altuak dira, %64,5-%91,5 artean kokatzen direlarik (12). Jardueraren murrizketa haurdunaldiaren 17-22 asteetatik 27-30 asteetara agertzen da (4). Era berean, ezarritako jarduera fisikoa betetzen duten haurdunen ehunekoa %15,1ekoa da soilik. Ariketa egiten duten emakumeek, hala ere, osasunean onura nabarmenak izaten dituzte (5).

Europan, haurdun dauden emakumeen %14,6-%51,7 artean betetzen dituzte ariketari lotutako gomendioak. Horrekin batera, sedentarismoak nabarmen gora egin duela ikusi da, %78 inguruan kokatuz (13).

Espainia mailan jasotako informazioaren arabera, haurdunen %20,3ak soilik jarraitzen ditu ACOG elkarteak ezarritako jardueraren gutxieneko jarraibideak. Datu horiek, Espainian, haurdunaldiko jarduera ezaren eremuan esku-hartzeko beharra nabarmentzen dute (4). Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE), haurdunaldiko jarduerari buruzko informazioa mugatua da.

Haurdunaldi garaiko ariketa fisiko eza osasun publikoko arazo esanguratsua izanik, ezinbestekoa ikusten da ama-haurraren osasuna hobetzeko haurdunaldian jarduera fisikoaren maila indartzea eta sustatzea (14).

### 1.2.2. GAIAREN GARRANTZIA.

Haurdunaldi garaian emakumeen beharrizan espezifikoei erantzun ahal izateko, ariketa fisikoa egitea ezinbestekoa da. Honek, emakumearen oinarriko osasuna hobetzeaz gain, organismoa erditze-unerako atondu eta hazkuntzarekin loturiko erantzukizunetarako prestatzen du (7).

Haurdunaldiko ariketak pisuaren kontrolean eta konplikazioen prebentzioan duen garrantzia biologikoa ukaezina da: preeklanpsia edo haurdunaldiko hipertentsioa eta haurdunaldiko diabetesaren prebentzioan jarduten du. Gainera, muskuluak sendotu, bizkarreko mina prebenitu, hanketako kalanbreak zein idorzeria ekidin eta bizkortasuna indartzen ditu (5,9).

Loa erraztu eta odol-zirkulazioari on egiten dio. Era berean, gorputzaren jarduera kardiobaskularrean, indarrean, malgutasunean, lokomozio-aparatuaren mugikortasunean, kontrol motorrean eta zoru pelbikoan onurak sortzen ditu (15).

Alderdi psikologikoa ere onuradun ateratzen da; eragin positiboa sortzen du gogo-aldartean zein autoestimuan, nekea eta estres mailan ere eragiten du. Horrek, haurdunaldiko konplikazio emozionala arintzeko jardueraren garrantzia azpimarratzen du (7,9).

Haurdunaldian eraginkor aritzeak erditze luzeetarako eta ebakuntza kirurgikoetarako probabilitatea murriztu eta mina zein arnasketaren kontrola errazten laguntzen du. Horrekin batera, muskuluen sendotzea, pelbiseko mugimenduaren hobetzea, lotailuen malgutasunaren handitzea eta zesarea nahiz erditze instrumentalizatuak murrizteagatik nabarmentzen da (5,7).

Fetuari eskainitako onuren artean, garapen psikomotorren eta heldutasun nerbioaren hobetzea eta osasun kardiobaskularrean ekarpen positiboa nagusitzen dira. Era berean, plazenta-hazkundera sustatu, oxido-estresa murriztu eta funtzio endoteliala hobetzen laguntzen du likido amniotikoaren kantitatean eta haurdunaldi denboran eraginez (15). Azkenik, jaioberriarengan ere konplikazioak ekiditen ditu; adipositatea eta makrosomia besteak beste.

Jaioberriari, pisu egokia eta bizitzako lehen minutuan Apgar puntuazio hobeak eskaini ez ezik, garun-garapen hobeak izaten laguntzen dio (7,16).



Orain artean, haurdunaldian ariketaren praktikak ematen dituen onurak jorratu dira. Orain, arreta Pilates ariketara bideratu eta emakumearen ongizate fisiko nahiz emozionalean sortzen duen eragina aztertuko da.

Pilates metodoa profil eredu askotara egokitu da, errehabilitazio, fitness, estetika eta osasuna sustatzeko jardueretara, haurdunetan ariketa berritzaile gisa erabiltzeaz gainera. Ezbairik gabekoa da bizimodu sedentarioa daramaten haurdunetan gaixotasunak pairatzeko arriskua handiagoa dela. Hori horrela izanik, nahitaezkoa da haurdunaldiko jarduera fisikoaren praktika suspertu, eta profesionalek ahotan hartu duten Pilates ariketa zabaltzea (11).

Oparoak dira Pilatesak haurdunari eskaintzen dizkion onurak. Zenbaiten artean, goragale eta gorakoen murriztea, bizi-kalitatearen hobetzea, gorputz-kontzientzia sortzea eta jarrera zein malgutasun egokiak hartzea nagusitzen dira. Berdinki, arazo muskulu eskeletikoetatik babestu, koordinazioa eta oreka erraztu, pisuaren handitzea mugatu, erditze goiztiarraren arriskua gutxitu eta sistema immunologikoaren indartzeari mesede egiten dio. Honetaz gain, erditze unea errazteko prestakuntza eraginkorra eskaintzen du (17).

Diabetes mellitus gaitza izateko aukera murrizten du intsulinarekiko erresistentzia hobetuz. Horrekin batera, genu-inkontinentzia saihesteko zoru pelbikoa indartu eta arnas zailtasuna arintzen du. Hortaz, emakumearen osasunari onura franko eskaintzen dizkion ariketa da (11).

Haurdunaldian emakumearentzat jarduera fisikoaren estimulazioa onuragarria dela ikusi arren, zenbaitetan, ama zein fetua arrisku egoeran jartzen duten eta emakumeei ariketa horietan parte ez hartzea eragiten dieten kontraindikazio erlatibo zein absolutuak azaltzen dira (7) (1. eranskina).

Ariketa egiten hasi aurretik beraz, ardura handikoa da, emakumea, arreta obstetrikoren adituekin kontaktuan jarri eta haurdunaldi osasungarrirako jarduera segurua bermatzeko balorazioa egitea (15).

Jarduera gehienak seguruak badira ere, lehen etapako tenperaturaren igotzeak hodi neuralaren akatsekin lotzen dira. Hala ere, kontraindikaziorik ez dagoen kasuetan, jarduera segurua da haurdunaldian (7,15).

### 1.2.3. GAIAREN ARRISKU-FAKTOREEN ANALISIA.

Emakumearen jarduera baldintzatzen duten aldagaiak ugariak dira. Batetik, egoera indibidualari lotutako faktoreak nagusitzen dira. Azken azterlanen arabera, goi-mailako hezkuntza, diru-sarrera altua, bikotekidearekin biziitzea, seme-alabarik ez izatea eta arraza zurikoa izatea ariketarako joera handiagoa erakutsi duten ezaugarriak dira (18). Maila sozioekonomiko eta heziketa-maila baxuko emakumeek ariketarako joera baxuagoa erakutsi dute (1).

Bestetik, inguruaren eragina gailentzen da. MOEren arabera, indarkeriarekiko beldurrak, krimen tasa altuak, trafiko pilaketak, kutsadurak eta kirol-guneen urritasunak emakumeei motibazioa galtzea eragiten die (18).

Kultura, gizarte eta osasun-arretaren testuinguruek eragina izan dezakete emakumeen kirol-ohituretan. Arau kulturek, arretarako azpiegiturek eta baliabideetarako irisgarritasunak arrakalak nahiz oztopoak sor ditzakete, esku-hartze pertsonalizatuaren beharra agerian utziz. Era berean, garrantzizkoa da herrialdearen historia geopolitikoa eta osasun-erronka berriak aintzat hartzea.

Haurdunaldian, emakumeek zenbait oztopori aurre egin behar izaten diote; haurdunaldiko sintomei, segurtasun-kezkei, aholkularitza nahiz informazio faltari eta denbora-faltari beste zenbaiten artean. Oztopoak oztopo, ezinbestekoa da hezkuntza-programa eta estrategia komunitarioen bidez, jaio aurreko jarduna sustatu eta amaren ongizate orokorra hobetzea (14).

### 1.2.4. GAIAREN URRAKORTASUNA.

Errepikatzen ari den ideia da haurdunaldiko jarduerak osasunean betetzen duen funtsezko eginkizunarena, eta erizainaren ardura da ohitura hori bultzatu eta osasun-arriskuen arintze bidean lan egitea. Nolanahi ere, haurdunek gaiaren ezagutza urria agertzen dute, profesionalen prestakuntzan eta bizi-estilo osasungarria sustatzeko programetan dagoen gabezia agerian utziz (1,19).

Horrekin batera, nabarmentzekoa da osasun-zerbitzuan programen eskuragarritasunean dauden mugak. Hori dela eta, arreta zatikatua eta ez-eraginkorra ematen da. Hala, ezinbestekoa da haurdunengan nahiz profesionalengan kontzientzia eta hezkuntza areagotzeko premia azpimarratzea.

Horretarako, ikuspegi integrala jorratuko duen profesionalen prestakuntzaren hobetzea eta jarduera sustatuko duten programen garapena behar da (7).

### 1.3. XEDE-TALDEAREN IDENTIFIKAZIOA.

Haurdunaldiak jarrera aldaketarako eta bizimodu osasuntsurako aukera ezinhobea eskaintzen du (20). American College of Sport Medicine (ACSM) erakundearen arabera, haurdunaldiaren lehen hiruhilekotik, bizi-ohitura osasungarriak sustatzeko ariketa egitea garrantzitsua da (21). Edonola ere, haurdunaldiaren 17-22 eta 27-30 asteetan ikusten den jardueraren gainbeherak esku-hartze baten beharra agertzen du (4).

Aldaketarako garai aproposena haurdunaldiko bigarren hiruhilekotik aurrera agertzen da, hasierako eragozpenak gainditu eta ohitura osasungarriei heltzeko indar handiagoa dagoenean (18). Hortaz, programaren funtsezko alderdi gisa Pilatesaren praktika nabarmenduz, lana haurdunaldiko lehen hiruhilekoa gainditu duten emakumeen ongizatea sustatzera bideratuko da.

### 1.4. EZAGUTZA, JARRERA ETA GAITASUNEN IDENTIFIKAZIOA.

Garrantzitsua da emakume haurdunek gaiaren inguruan dituzten ezagutza eta jarrerak antzematea: datu pertsonalak, osasun egoeraren informazioa, garaiko haurdunaldiaren informazioa, aktibotasun maila, egoera fisikoaren informazioa, haurdunaldian ariketa zein Pilatesa egiteari buruzko ezagutza eta programari buruz espero dena jasoko da. Horrela, emakumeen beharrei erantzungo dien hezkuntza programa eramango da aurrera.

Informazioa jasotzeko, osasun-profesionalek programaren lehen saioan galdetegi bat luzatuko diete emakumeei (2. eranskina). Galdera itxiez nahiz irekiez osatuko da, eta zalantzak zein kezkak adierazteko aukera ere emango die.

## **2. HELBURUAK.**

### **2.1. LANAREN HELBURU NAGUSIA.**

Gradu amaierako lan (GrAL) honen helburu nagusia, haurdunaldiaren lehen hiruhilekoa gainditu duten Zumarraga-Urretxuko emakumeek haurdunaldi eraginkorra izan dezaten Pilates metodoan oinarritutako osasun-hezkuntza programa (OHeP) integral bat diseinatzea da.

### **2.2. LANAREN BIGARREN MAILAKO HELBURUAK.**

Lanaren bigarren mailako helburuak ere ezarri dira: haurdunaldian emakumearen organismoak jasaten dituen aldaketak ezagutzetik, haurdunaldiaren lehenengo hiruhilekoa igaro duten emakumeentzat Pilates entrenamenduen praktikatzen hiltzen dira. Jarraian zerrendatu dira helburu horiek.

- Jarduerak haurdunaren organismoan nola eragiten duen ulertzeko, garai horretan emakumearen gorputzean ematen diren aldaketa fisiologikoak, anatomikoak eta psikologikoak ezagutzea.
- Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearen garrantzia azpimarratzea eta horrek emakumearengan sortzen dituen eragin positiboak identifikatzea. Horrekin batera, jarduera eraginkorra izan dadin, jarraibide orokorrak ematea (ariketa mota, maiztasuna, intentsitatea, kontraindikazioak).
- Haurdunaldian Pilates ariketa egitearen garrantzia azpimarratzea eta horrek emakumearengan sortzen dituen eragin positiboak identifikatzea. Gainera, ariketa osasuntsua eta eraginkorra izan dadin, jarraibide orokorrak ematea (maiztasuna, intentsitatea, ezarrerak).
- Pilatesaren oinarritzko printzipioak diren kontzentrazioaren, kontrolaren, energia-zentroaren, arintasunaren, zehaztasunaren eta arnasketaren ezagutza zein praktikatzea. Era berean, paper garrantzitsua betetzen duten posizio edota jarreraren ezagutza eta horien praktikatzea.
- Haurdunaldiaren lehen hiruhilekoa igaro duten emakumeentzat egoera horretara egokitutako Pilates entrenamenduak diseinatzea eta 50-60 minutuko saioen eskaintza egitea.

### 3. METODOLOGIA.

Haurdunaldi garaiko jarduera fisikoaren eta Pilates ariketaren inguruko informazioa lortzeko bilaketa bibliografiko sistematizatua egin zen 2023ko azaroa eta 2024ko otsaila bitartean. Ezarritako helburuei erantzuteko, PIO (populazioa, interbentzioa eta emaitza) egitura zehaztu zen.

- **P (population):** Emakume haurdunak.
- **I (intervention):** Osasun-hezkuntza programa edo proiektua.
- **O (outcome):** Pilates ariketaren sustapena eta indartzea.

Egitura definituta, hasiera estrategia, elementuentzako MeSH (Medical Subject Headings) eta DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud) deskriptoreak eta hitz-gakoak aukeratzea izan zen (1. taula).

**Taula 1.** MeSH, DeCS eta hitz gakoaren identifikazioa eta adierazpena.

PIO EGITURA	DeCS	MeSH	HITZ GAKOAK
P (POPULATION)	“mujeres embarazadas” “embarazo”	“pregnant women” “pregnancy”	“parturition” “gestación”
I (INTERVENTION)	“educación en salud” “educación sanitaria”	“health education”	“educación para la salud”
O (OUTCOME)	“ejercicio físico” “técnicas de ejercicio con movimientos” “estilo de vida” “sedentarismo”	“exercise” “exercise movement techniques” “life style”	“actividad física” “ejercicio” “método pilates” “pilates training” “pilates”

**Iturria:** eginkizun propioa.

Bilaketa-estrategia zehatza lortzeko termino eta deskribatzaileen lotura “AND”, “OR” eta “NOT” eragile boolearrekin egin zen. Bilaketa datu-base desberdinetan (PubMed, Dialnet, Ibecs eta Scielo) eta Biblioteca Virtual de la Salud (BVS) metabilatzailean egin zen. Informazio osagarria lortzeko, “Google Scholar” bilatzailea erabili zen. Gauzak horrela, bilaketa-estrategiaren eta emaitzen xehetasunak taularatu dira (2.taula).

**Taula 2.** Erabilitako bilaketa-estrategia eta artikuluen hautatze-prozesua.

DATU-BASEA	BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK	EMAITZAK	HAUTATUTAKO ARTIKULUAK
<b>PUBMED</b>	((("Pregnancy"[Mesh]) OR "Pregnant Women"[Mesh]) AND "Health Education"[Mesh]) AND "Exercise"[Mesh])	270	>2019	23	1
<b>DIALNET</b>	“embarazo” AND “ejercicio fisico” OR “pilates” NOT “yoga”	509	>2019	193	2
	“embarazo” OR “gestación” AND “sedentarismo” OR “estilos de vida”	1396	>2017	623	2
<b>IBECS</b>	“pregnancy” AND “exercise”	92	-	92	3
<b>BVS</b>	pregnancy OR pregnant women OR parturition OR gestation AND health education AND exercise	713	>2019	226	3
	“pregnancy” AND “exercise”	8287	>2019	2611	2
<b>GOOGLE SCHOLAR</b>	“pregnancy” AND “pilates training”	592	>2020	263	2
	“embarazo” AND “ejercicio fisico” AND “educación para la salud” AND conocimientos	807	-	807	1
<b>SCIELO</b>	“enfermería obstétrica” AND “educación para la salud”	69	>2019	20	1
<b>GUZTIRA</b>					<b>17</b>

**Iturria:** eginkizun propioa.

Bilaketaren kalitatea bermatzeko, izenburu zein laburpenetan arreta jarri eta iragazkiak aplikatu ziren: bilaketa azken 5 urteetara mugatu nahi izan bazen ere, zenbait kasutan muga zabaldu egin behar izan zen. Era berean, gaztelaniazko eta ingelesezko testu osoko artikulua erabili ziren. Lanaren osotasuna bermatzeko, barneratze eta kanporatze irizpideen erabilera egin zen (3.taula).

**Taula 3.** Artikuluak hautatzeko eta baztertzeko erabilitako irizpideak.

BARNERATZE-IRIZPIDEAK	KANPORATZE-IRIZPIDEAK
Izenburua eta laburpena haurdunaldiko jarduera fisikoarekin edota Pilatesarekin loturikoa izatea.	Bestelako praktketan oinarrituriko programa izatea (yogan edo tai-chi ariketetan esaterako).
Haurdunaldiko patologiarik gabeko emakumeei zuzenduriko hezkuntza-programa izatea.	Beste herrialde bateko egoera zehatza jorratzen zuen artikulua izatea.
Haurdunaldiko bigarren/hirugarren hiru hilekoko emakumeei zuzenduriko programa izatea.	Haurdunaldiko lehen hiru hilekora edo adin emankorra ez zen beste adin-tarte batera zuzenduriko programa izatea.
Proposatutako ariketa, egoera fisikoko profil desberdinetara egokiturikoa izatea.	Eskuratutako artikulua izatea, testua dohainik eskuragarri ez izatea edota emaitza ez-eraginkorreko artikulua izatea.

**Iturria:** eginkizun propioa.

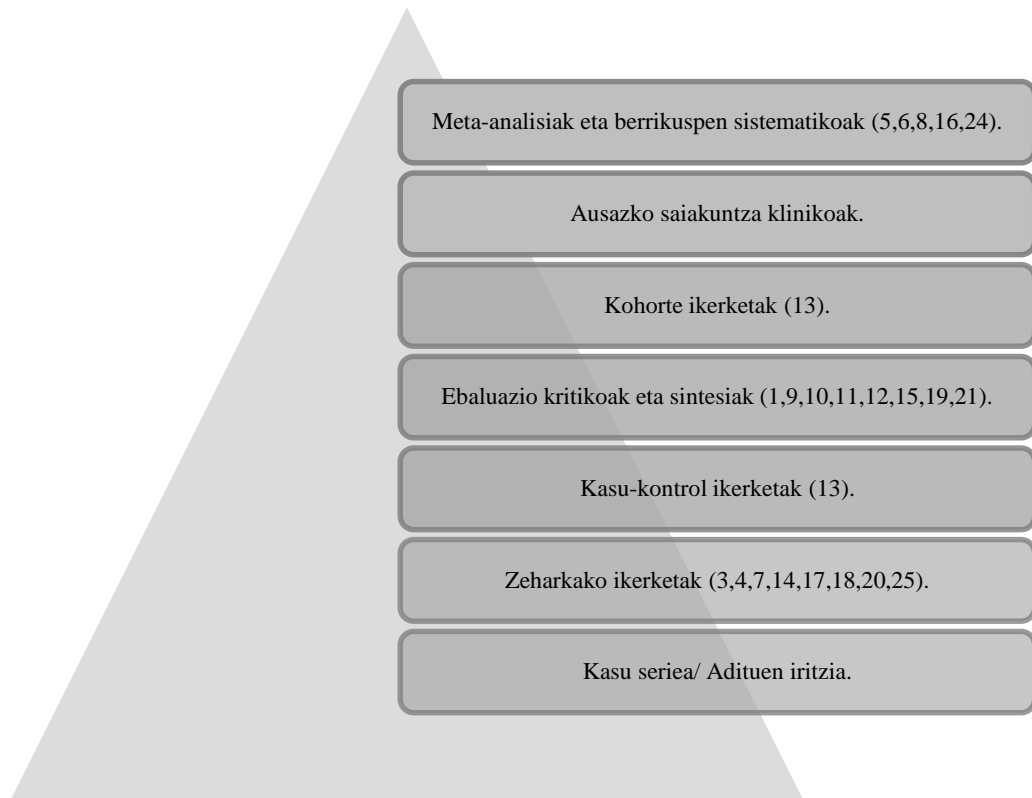
Informazio bilketarako erabilitako estrategia-metodologikoaz gain, erakunde ofizialen orrialdeak, dokumentuak, eskuliburuak, liburuak eta gradu amaierako lanak erabili ziren. Bestelako orrialdeen erabilera ere egin zen. Aurrekoei buruzko xehetasunak:

- **MOEren orrialde nagusia.** Egungo mundu mailako emakumeen sedentarismo globalaren datuak ehunekotan islatzen dituen mapa erabili zen sarreran (2).
- **Osasun zentroko emaginak utzitako eskuliburua.** Osakidetzak argitaratutako haurdunaldi osasungarrirako eskuliburua erabili zen lana aurrera eramateko (9).
- **Osasun zentroko emaginak utzitako eskuliburua.** Haurdunaldiko Pilates metodoan oinarritutako eskuliburua erabili zen lanerako saioen egituraketa eta ariketa, posizio nahiz irudiak eskuratzeko (10).
- **ACOGren orrialde nagusia.** Taldearen identifikazioan, haurdunaldia ohitura osasungarriak sustatzeko aparteko garaia dela justifikatzeko erabili zen (20).
- **Nafarroako Unibertsitate Publikoko orrialdea.** Taldearen zehaztapenerako informazioa eskuratzeko eta hezkuntza-materiala sortzeko gradu amaierako lan baten erabilera egin zen (21).
- **Medikuntza eta Erizaintza fakultateko orrialdea.** Erabilitako iturriak Vancouver estiloan modu egokian zitzatzeko artikulua baten erabilera egin zen (22).

- **Bilaketa estrategiatik kanpoko Dialnet basearen erabilera.** Estrategia metodologikoaren bidez lorturiko erreferentziak ebidentzian oinarritutako piramidean antolatzeko artikulu baten erabilera egin zen (23).
- **Medikuntza eta Erizaintza fakultateko orrialdea.** Taldearen zehaztapenerako eta lana aurrera eramateko informazioa eskuratzeko gradu amaierako lan baten erabilera egin zen (24).
- **Gaindegiaren orrialde nagusia.** Zumarraga-Urretxuko jaiotza-tasaren inguruko informazioa eskuratzeko orrialdearen erabilera egin zen. Azken urteetako jaiotza kopuruak aztertuta, parte-hartzaile kopuruaren estimazioa egin zen (26).
- **Nafarroako Osasun Publikoaren orrialdea.** “Manual de Educación para la Salud” eskuliburua programaren egitura oinarri hartu eta horretatik abiatuta lana aurrera eramateko erabili zen. Ez zen informazio eguneratuagorik aurkitu (27).
- **Only about Women Academy orrialdea.** Programako partaideen ezagutza, jarrera eta gaitasunak aztertzeke hasiera galdetegia osatzeko erabili zen (28).
- **Medikuntza eta Erizaintza fakultateko orrialdea.** Programako edukia sortzeko informazioa jasotzeko eta hezkuntza-materiala sortzeko gradu amaierako lan baten erabilera egin zen (29).
- **Ariketaren inguruko mitoak lantzen dituzten orrialdeak.** Zenbait orrialderen erabilera egin zen ariketarako esaldiak eta informazioa lortzeko (30,31,32,33,34).
- **Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko liburutegia.** “Método Pilates durante el embarazo, el parto y el posparto: una guía metodológica” liburua. Saioen egituraketa eta ariketa, posizio nahiz irudiak eskuratu ahal izateko (35).
- **Medikuntza eta Erizaintza fakultatea.** Komunitate erizaintza irakasgaien saioak emateko erabiltzen diren jarraibide eta oharrak oinarri hartu ziren osasun-hezkuntza programaren metodologia eta egitura aurrera eramateko.



Atalari amaiera eman eta emaitzen fidagarritasuna bermatzeko artikuluen irakurketa kritikoa egin zen. Horretarako, iturri desberdinetatik eskuratutako artikuluen laburpen-taula osatu zen lehenengo (3,4,5,6 eranskinak). Ondoren, ebidentzian oinarritutako piramidean oinarrituta, ezaugarri desberdinetako dokumentuak erabili zirela ondorioztatu zen (2. irudia) (23).



**Irudia 2.** Erreferentzien sailkapena ebidentzian oinarritutako piramidearen arabera. **Iturria** (23).

#### **4. OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN PLANGINTZA.**

##### **4.1. XEDE-TALDEAREN ZEHAZTEA.**

Sedentarietza heriotza goiztiarren laugarren arrisku faktorea dela jakinda, garrantzitsua da haurdunetan jarduera indartzeko programak sortzea. Ohitura osasungarriari heltzeko garai aproposa haurdunaldiaren bigarren hiruhilekotik aurrera dela ikusita (18), jarraipena Zumarragako osasun-zentroan egin eta hamabigarren astea gainditu duten emakumeetara bideratuko da programa.

Taldeko osasun-hezkuntza erabiliko da, bakarkako osasun-hezkuntza baino eraginkorragoa delako; kostu baxuagoa suposatzen du, itzarote-zerrenda laburragoa da, terapia denbora gutxiago dagokio eta plaza gehiago eskainita, emakume gehiagorengana iristeko aukera ematen duelako.

Seme edo alaba baten jaiotza guraso biengandiko arreta eskatzen duen momentua da. Saioen gehiengoa emakumeengana bideratuko bada ere, bikoteari edo aukeraturiko pertsonari bi saiotan parte-hartzeko aukera eskainiko zaio (24).

##### **4.2. PROGRAMAREN HELBURU PEDAGOGIKOAK.**

###### **4.2.1.LORTU BEHARREKO LEHEN MAILAKO HELBURUA.**

Lehen mailako helburua, beranduenez erditze-data martxoaren hamaseian duten emakumeak, gutxienez, 60 minutuko ariketa saioak egitera bultzatzea eta ariketa egunerokoan inplementa dezaten lortzea da. Horrela, haurdunaldi aktiboa izateko ezagutza, jarrera eta gaitasunak garatuko dira.

###### **4.2.2.LORTU BEHARREKO BIGARREN MAILAKO HELBURUAK.**

Lehen hiruhilekoa gainditu duten emakume haurdunek lortu beharreko bigarren mailako helburu pedagogikoak hiru eratakoak dira: ezagutzazkoak (jakintza berriak barneratu dituztela adierazten dutenak), jarrerazkoak (jokabide zehatzak hartu dituztela adierazten dutenak) eta gaitasunezkoak (konpetentzia zehatzak lortu eta barneratu dituztela adierazten dutenak).

1. Programan parte-hartuko duten emakumeen eta profesionalen arteko elkarrekintzarako kontaktua sustatzea, hobeto ezagutzeko eta giro egokia sortzeko hirugarren saioaren amaierarako. [JARRERAZKO HELBURUA].
2. Bertaratutakoen eta profesionalen arteko ezagutza sustatzeko, norbanakoaren aurkezpena egitea, kirol-ohituren informazioa elkarbanatzea eta programaren inguruan espero dutena adieraztea lehen saioaren amaierarako. [EZAGUTZA/JARRERAZKO HELBURUA].
3. Emakumeek proiektuaren helburu nagusia ezagutzea: antolaketa, programa osatzen duten saioak noiz eta zenbatero izango diren eta jorratuko diren gaien berri izatea lehen saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
4. Emakumeek haurdunaldi garaian ariketa fisikoa egiteari buruz dituzten ezagutza, jarrera eta gaitasunak aztertzea lehen saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
5. Haurdunen organismoan ematen diren aldaketa anatomiko, fisiologiko eta psikologiko orokorrak ezagutzea lehen saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
6. Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearen garrantzia eta sortzen dituen aldaketa positiboak ezagutzea lehen saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
7. Haurdunaldian jarduera egiteko jarraibide orokorrak (ariketa mota, ezarrerak eta haurdunaldiaren inguruko gogoeta gehigarriak) kontraindikazioak eta kontutan izatekoak ezagutzea lehen saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
8. Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tartea eskaintzea. [JARRERAZKO HELBURUA].
9. Teoria saioaren amaieran, azaldutako informazioaren barneratzea aztertzeko ezagutza gaitasunak neurtzea. [GAITASUNEZKO HELBURUA].
10. Emakumeen eta profesionalen arteko ezagutza sustatzeko, norbanakoaren aurkezpena egiteaz gain, izateko moduaren inguruko informazioa elkarbanatzea bigarren saioaren amaierarako. [JARRERAZKO HELBURUA].
11. Emakumeek Pilatesaren inguruan duten ezagutza neurtzea eta emakumeak gaiaren inguruko hausnarketara bultzatzea bigarren saioaren amaierarako. [JARRERAZKO HELBURUA].

12. Pilates ariketa errutinan txertatu eta emakumeek ezinbestean jakin beharreko informazioaren ezagutzea (ariketaren ebidentzia haurdunaldian, ariketaren helburu orokorrak, metodologia, onurak, kontraindikazioak eta kontutan izatekoak) bigarren saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
13. Pilates ariketa errutinan txertatu eta emakumeek ezinbestean jakin beharreko Pilates metodoaren oinarri, jarrera eta kontzientziario ariketen informazioaren ezagutzea bigarren saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
14. Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten ikastea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) laugarren saioaren amaierarako. [EZAGUTZAZKO HELBURUA].
15. Hirugarren/laugarren saioetako helburu nagusia barneratu eta betetzea: haurdunek Pilates ariketaren oinarri eta printzipioak ezagutu ditzan lortu (arnasketa, kontzentrazioa, kontrola, energia zentroa, zehaztasuna eta arintasuna) eta ariketa, posizio zein arnasketa oinarritzkoenak praktikan jartzea laugarren saioaren amaierarako. [EZAGUTZA/JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
16. Hirugarren entrenamendu saioan, bidaia mentala teknikaren bidez, emakumearen erlaxazio-teknika hobetzea hirugarren saioaren amaierarako. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
17. Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
18. Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
19. Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
20. Haurdunaldiko aldaketa eta ondoezei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiru hilekoetan. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].

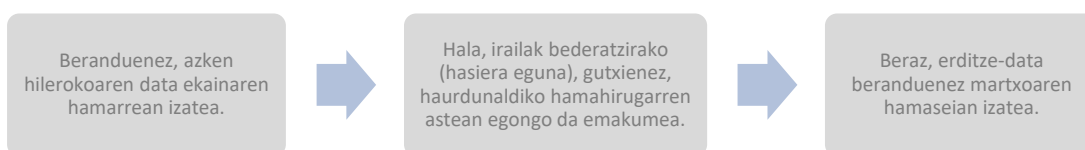
21. Landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren aztertzeko ebaluazio galdetegia betetzea entrenamendu saio bakoitzean. [JARRERAZKO HELBURUA].
22. Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten barneratzea eta finkatzea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) entrenamendu saioa egiten den bakoitzean. [JARRERAZKO HELBURUA].
23. Bosgarren/seigarren saioetako helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurreko saioetan landu diren Pilates metodoan oinarritutako ariketen barneratzea eta finkatzea bosgarren/seigarren saioen amaierarako.  
[JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
24. Zazpigarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurreko saioetan landu diren kontzientziario ariketei tonifikazio-ariketen inplementazioa egitea zazpigarren saioaren amaierarako.  
[JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
25. Emakumearen jarrera aztertu eta landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren ikusteko ebaluazio galdetegia betetzea zazpigarren saioaren amaierarako.  
[JARRERAZKO HELBURUA].
26. Zortzigarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: Pilatesa elkarlaneko testuinguruan lantzearekin batera, bikotearen arteko lotura sendotzea zortzigarren saioaren amaierarako. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
27. Bederatzigarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: kontzientziario, kontrol, arintasun eta arnasketa ariketen sakontzea eta tonifikazio ariketen areagotzea bederatzigarren saioaren amaierarako.  
[JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
28. Hamargarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurreko saioetan landu diren ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen hasiera orokorreko entrenamendu osatu baten bidezko ezagutzaren sendotzea hamargarren saioaren amaierarako. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].
29. Hamaikagarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurrez landu diren ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen egokitzapen orokorreko binakako entrenamendu bidez programaren amaiera prestatzea hamaikagarren saioaren amaierarako. [JARRERA/GAITASUNEZKO HELBURUA].

30. Emakumeei eta beraiekin egon diren bikoteei haurdunaldi aktiboa sustatu eta aurrera eramateko proiektuan parte-hartu izanagatik eskerrak ematea eta amaiera polita eta atsegina ematea horretarako beharrezkoa den giroa sortuz hamaikagarren saioaren amaierarako. [JARRERAZKO HELBURUA].

### 4.3. PROGRAMAKO JARDUEREN PROGRAMAZIOA.

#### 4.3.1. PROGRAMAREN AURKEZPENA.

Ariketa barne-hartzen duen haurdunaldian ardurazkoak kontsideratzen diren ezagutza, jarrera eta gaitasunak bermatuko dituen ikaskuntzan oinarrituko da lanketa-gida. Zumarragako osasun-zentroan burutuko da programa (emaginaren gimnasioan), eta lehen hiruhilekoa igaro duten bi udalerrietako emakumeei zuzenduta egongo da.



**Irudia 3.** Programan parte-hartzeko baldintzak. **Iturria:** propioa.

#### 4.3.2. PROGRAMAREN EZAUGARRIAK.

Organismoak jasaten dituen aldaketetan, jardueraren garrantzian nahiz osasunean duen eraginean, Pilatesaren onuretan eta batez ere, haurdunaldi eraginkorra izateko Pilates entrenamenduetan oinarrituko da programa.

Iraupena 5 hilabetekoa izango da (iraila-urtarrila): bi astetik behin, astelehenetan burutuko diren iraupen desberdineko hamaika saioz osatuta egongo da. Lehen bi saioak aurkezpen saio teorikoak izango dira. Hurrengoek entrenamendu egitura izango dute (7.eranskina) eta Pilates ariketan aurrera egiteko bidea osatuko dute.

Talde multidisziplinari batek gidaturikoa izango da, osasun-agentek prestatzaile fisiko bat, osasun-zentroko erizain komunitario bat eta emagina izango direlarik. Talde-hezkuntza erabiliko da, esperientzia trukatzeko, autonomia sustatzeko eta lotura sendotzeko.

Bizitzako etapa berean dauden pertsonen artean ikaskuntza-prozesuak partekatzea garrantzitsua da, altruismoa sustatu eta pertsona arteko lotura zein kohesioa errazago sortzen delako. Helburua, hala ere, haurdunaldi prozesu osasungarri eta erditze esperientzia positibo baterako emakumeari ahalik eta euskarri gehien ematea da (25).

#### 4.3.3. DIANA-TALDEAREN HEDADURA ETA GONBIDAPENA.

Gaindegiaren arabera, 2019 urtean Zumarraga-Urretxun 118 jaiotza erregistratu ziren. Egun, jaiotza-tasak etenik gabe beheraka jarraitzen badu ere, ezinezkoa da haurdun geratuko den emakume kopurua zenbatekoa izango den jakitea. Estimazioa egin da azken hamarkadako datuekin: hilabetean, ia 10 haur (9,8) jaiotzen dira Zumarraga-Urretxun. Emakume haurdun oro saiora etorriko ez dela kontuan hartuta eta zenbaitek ariketarako kontraindikazioak izango dituela jakinda, programa 15-20 pertsonako taldera mugatzea erabaki da (26).

Programaren inguruko informazioa haurdunaldiko lehen hiruhilekoko emaginaren kontsultan emango da. Hala ere, programa iragartzeko kartelak jarriko dira (8. eranskina). Horrekin batera, baldintzak betetzen dituzten emakumeei programara etortzeko gonbidapena (9. eranskina) bidaliko zaie.

#### 4.3.4. BALIABIDE ETA MATERIALAK.

Baliabideen eta materialen kostua 250€ ingurukoa izatea aurreikusi da. Baliabide materialak, giza-baliabideak eta baliabide bibliografikoak erabiliko dira. Batetik, osasun-zentroan eskuratu daitezkeen ordenagailua, proiektorea, musika aparatua, arbela, aulkiak eta esterak beharko genituzke. Bestetik, profesionalek lortu beharreko material didaktikoa (iragarpen kartelak, informazio esku-orriak, boligrafoak, galdetegia, orri-txuriak, errotulagailuak, euskarriak eta zenbait fitball) nagusitzen da.

#### 4.3.5. ESTRATEGIA METODOLOGIKOA.

Programaren eraginkortasuna bermatzeko, ezinbestekoa da erabiliko den metodologia-prozesua xede-taldeari egokitutakoa izatea. Hala, programan parte-hartuko duten emakumeen beharretara osotasunean heltzea lortuko da.

Hezkuntza-programako saioetan ikaskuntza esanguratsua egituratu eta erdiesteko informazioa emateaz gain, landutako teknika pedagogikoez baliatzea ezinbestekoa da. Horrela, helburu anitzak dituzten estrategia desberdin eta jarraierazak erabiliko dira (4.taula) (27).



**Taula 4.** Hezkuntza-programan erabilitako estrategia metodologikoa.

<b>HEZIKETA TEKNIKAK</b>	<b>TEKNIKAREN HELBURUA</b>	<b>JARDUERAK</b>
AURKEZPEN TEKNIKAK (Elkartze-teknikak).	Harrera egitea, pertsonarteko aurkezpena burutzea eta helburuen adostea.	Armiarma sarea, bertuteen inizialak, aurkez nazazu eta pasapalabra jolasak.
INFORMAZIOA BILTZEKO TEKNIKAK (Ikerketa-teknikak).	Gaiaren inguruan jakina den informazioa eskuratzea. Desberdinak izan daitezke.	Galdetegiak. Idea zaparrada. Phillips 66 teknika.
INFORMAZIOA EMATEKO TEKNIKAK (Espozizio-teknikak).	Informazioa handitu eta berrantolatzea. Ezaugarri desberdinetakoak izan daitezke. Egoeraren inguruan sakondu eta beste ikuspegi baterako aukera ematen dute.	Parte-hartutako lezioa. Bideo laburra. Azalpena diskurtsoarekin.
GAIAN HAUSNARTZEKO TEKNIKAK (Hausnarketa-teknikak).	Arrazoen eta loturiko faktoreen inguruan hausnartzea eta aztertzea.	Mitoen ariketa.
GAITASUN/JARRERAK GARATZEKO TEKNIKAK (Gaitasunak garatzeko teknikak).	Taldea gaitasunetan (psikomotoreak, pertsonala eta sozialak) trebatzea.	Kahoot galdetegiak. Demostrazioa eta entrenamendua. Pasapalabra jolasa.

#### 4.3.6. HEZKUNTZA EDUKIAK ETA JARDUERAK.

Helburu pedagogikoak finkatuta, saio desberdinetan multzokatu dira. Era honetara, emakumeek haurdunaldian Pilatesa egiteko jarraibideak ahalik eta egokien barneratzea eta integratzea lortu nahi da.

#### LEHEN SAIOKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Osasun-hezkuntza programara harrera egingo zaie emakumeei: programa osotasunean aurkeztearekin batera, partaideen arteko lehen kontaktua sustatuko da. Orokorrean, haurdunaldiko ariketa jorratuko da (aldaketak, garrantzia, eskaintzen dituen onurak, ariketa mota, jarraibideak eta kontraindikazioak). Eramangarria izan dadin estrategia desberdinak erabiliko dira. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (12.eranskina).

#### BIGARREN SAIOKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Ezagutza sustatzen jarraituko da. Saioa, ardatz nagusia den Pilates metodoan oinarrituko da: gaiaren inguruko ezagutza neurtu eta teknika desberdinekin hausnarketara bultzatuko da taldea. Ondoren, ariketarekin hasteko jakin beharrekoak jorratuko dira (ebidentzia, onurak, kontraindikazioak, printzipioak eta oinarriak). Eramangarria izan dadin estrategia desberdinak erabiliko dira. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (13.eranskina).

#### HIRUGARREN/ LAUGARREN SAIOETAKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Pilates metodoan mailaz-maila aurrera egiteko, saioa, metodoaren oinarrien eta printzipioen ezagutzan (arnasketa, kontzentrazioa, kontrola, energia zentroa, zehaztasuna eta arintasuna) nahiz ariketa eta posizio oinarrikoenen praktikan oinarrituko da. Entrenamendu saioaren bidez, haurdunaldian jasaten diren aldaketa eta ondoezei aurre egin eta etapa osasuntsua izatea bilatuko da. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (14.eranskina).

#### BOSGARREN/ SEIGARREN SAIOETAKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Pilates metodoan mailaz-maila aurrera egiteko, saioa, aurreko entrenamenduetan landu diren Pilates ariketen barneratzean eta finkatzean oinarrituko da. Entrenamendu saioaren bidez, haurdunaldian jasaten diren aldaketa eta ondoezei aurre egin eta etapa osasuntsua izatea bilatuko da. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (15.eranskina).

#### ZAZPIGARREN SAIOKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Pilates metodoan mailaz-maila aurrera egiteko, saioa, aurreko entrenamenduetan landu diren kontzientziazio-ariketei tonifikazio-ariketak inplementatzean oinarrituko da. Entrenamendu saioaren bidez, haurdunaldian jasaten diren aldaketa eta ondoezei aurre egin eta etapa osasuntsua izatea bilatuko da. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (16.eranskina).

#### ZORTZIGARREN SAIOKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Pilates metodoan mailaz-maila aurrera egiteko, saioa, Pilatesa elkarlaneko testuinguruan lantzean eta bikotearen arteko lotura sendotzean oinarrituko da. Entrenamendu saioaren bidez, haurdunaldian jasaten diren aldaketa eta ondoezei aurre egin eta etapa osasuntsua izatea bilatuko da. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (17.eranskina).

#### BEDERATZIGARREN SAIOKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Pilates metodoan mailaz-maila aurrera egiteko, saioa, kontzientziazio, kontrol, zehaztasun, arintasun eta arnasketa ariketen sakontzean eta tonifikazio-ariketen areagotzean oinarrituko da. Entrenamendu saioaren bidez, haurdunaldian jasaten diren aldaketa eta ondoezei aurre egin eta etapa osasuntsua izatea bilatuko da. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (18.eranskina).

#### HAMARGARREN SAIOKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Pilates metodoan mailaz-maila aurrera egiteko, saioa, aurreko entrenamenduetan landu diren ariketa eta posizioak integratuko dituen hasiera orokorreko saio osatu baten bidez ezagutza sendotzean oinarrituko da. Entrenamendu saioaren bidez, haurdunaldian jasaten diren aldaketa eta ondoezei aurre egin eta etapa osasuntsua izatea bilatuko da. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (19.eranskina).

#### HAMAIKAGARREN SAIOKO HEZKUNTZA-EDUKIAK.

Pilates metodoan mailaz-maila aurrera egiteko, saioa, aurrez landu diren ariketa eta posizioak integratuko dituen egokitzapen orokorreko binakako saio baten bidez programaren amaiera prestatzean oinarrituko da. Entrenamendu saioaren bidez, haurdunaldian jasaten diren aldaketa eta ondoezei aurre egin eta etapa osasuntsua izatea bilatuko da. Helburuak eta dinamika tauletan bildu dira (20.eranskina).

## **5. EBALUAZIOAREN PLANGINTZA.**

Ebaluazioaren helburua jasotako ikaskuntzen ulermena neurtzea eta proiektuaren indarguneak nahiz hobekuntza-arloak identifikatzea da. Era berean, proposatutako ariketaren eraginkortasuna eta egokitasuna aztertu eta ama-fetuaren osasunerako onuragarria izan den ikusiko da. Horretarako, emaitzen, prozesuaren, egituraren eta baliabideen ebaluazioa egingo da (27).

Emaitzen ebaluazioa ezarritako helburu pedagogikoen betetze-mailan oinarrituko da. Horretarako, helburu motaren arabera metodologia erabiliko da, ezagutzazko, jarrerazko eta gaitasunezko helburuak neurtuko direlarik.

Ezagutzazko helburuak lehenengo bi saio teorikoetan ebaluatzeko kahoot galdetegiak sortu dira (25, 30.eranskinak). Jarrerazko helburuak programaren erdialdeko zazpigarren saioan eta amaierako saioan ebaluatuko dira (37, 42.eranskina). Amaitzeko, gaitasunezko helburuak entrenamendu bakoitzaren amaierarako prestatutako errubrikaren bidez neurtuko dira (32.eranskina).

Prozesuaren eta egituraren ebaluazioan alderdi desberdinak aztertu dira: partaideen gogobetetze-maila, asistentzia-maila, programaren erabilgarritasuna, metodologia, jardueren egokitasuna, helburuen eta hezkuntza edukien egokitzea eta programak emakumearen egoera fisikoan izandako eragina. Emakumeetan eta gidari izan diren profesionaletan eramango da aurrera (44.eranskina).

Baliabideen ebaluaziorako alderdi desberdinak hartu dira kontuan: erabilitako instalazioen egokitasuna, saioen ordutegia eta iraupena, erabilitako baliabide elektronikoen, didaktikoen eta pertsonalen egokitasuna. Emakumeetan eta gidari izan diren profesionaletan eramango da aurrera (44. eranskina).

## **6. EKARPEN PERTSONALA.**

Xarma transmititzen didan esparrua da amatasunarena: bizitza sortzeko gaitasuna, emakume izateak berarekin dakarren berezitasun edota dohain gisa ulertzen da. Erizaintzako gradu amaierako lanaren abiaburuan ez nituen gauzak bi aldiz pentsatu behar izan, zalantzarik gabe jomuga horretara bideratu nahi nuen nire lana.

Programan, jarduera eza alde batera utzi eta eraginkor aritzeak duen garrantzia nabarmendu da. Denborarekin, ariketaren inguruko gidalerroak azaleratzen ari dira, baina haurdunaldian bizimodu sedentarioa hartzen duten emakumeak asko dira. Horregatik, osasun publikoko arazotzat hartzen diren auzien prebentziorako eta horiei aurre egiteko era honetako programak garatzea funtsezkoa da.

Orokorrean, emakumeen beharrianei osotasunean erantzun ahal izateko Pilates programan helburu argiak ezarri dira: ariketa sustatzearekin batera, osasun-mentala eta emozionala jorratzea eta egoera berdintsuan dauden emakumeen arteko elkarrekintza bultzatzea. Pilates ariketa ez ezik, erlaxazio teknikak eskaini dira.

Arrakasta eragin duen ariketa da Pilatesa. Edonola ere, osasun sistema publikoan eskuragarritasun mugatua duen praktika da. Egindako proposamenarekin ariketa honetarako sarbidea zerbitzu pribatua ordaindu ezin duten emakumeengana zabaltzea ere bilatzen da, haien ongizate orokorra eta haurdunaldiko esperientzia hobetzeko.

Proposamena helarazita, interesgarria da bestelako ikerketa ildoak aztertzea. Orokorrean, Pilates ariketaren eta ama-fetuaren harremanaren azterketa sakonagoa egin badaiteke ere, eragin positiboa sor dezaketen yoga gisako beste praktiken konbinazioak arakatzea interesgarria izan daiteke. Izan ere, ariketa-modalitate desberdinen arteko sinergiek hobeto egokitzen diren programak sortzeko aukera eman dezakete.

Ardatz nagusiak osasunaren sustapena eta prebentzioa dira zalantzarik gabe. Horrekin batera, erizaintzako profesionalek horietan betetzen duten funtsezko zeregina azpimarratzen da. Eskasak dira prebentziora bideratzen diren osasun-programak: haurdunaldian emakumeek bizimodu sedentarioa hartzeko erakutsi duten joera aintzakotzat hartuta, jaio aurreko arretan estrategiak txertatzeak emakumearen nahiz haurraren osasun-eraketak hobetzen ditu.

Lan honek, eremu desberdinetan eragiten du. Batetik, asistentzia-arloan haurdunaldiko konplikazio arriskua murriztu, ama-fetuaren osasuna hobetu eta ariketaren ikuspegi segurua eta eraginkorra babesten ditu. Bigarrenik, ikerketa-esparruan ariketak epe luzeko jaiotza emaitzei buruzko ildoak iradokitzen ditu. Eta, osasun politikaren arloan azkenik, osasun publikoko estrategien barnean osasun-hezkuntza programen eskuragarritasunean eragiten du. Ezinbestekoa da emakumearen zaintza integralari atea zabaldu eta horien eskuragarritasuna erraztea.

## 7. BIBLIOGRAFIA.

1. Calderer et al. Optimizar la salud materna y neonatal desde la educación sanitaria. Revisión de la literatura. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2022 [konsulta, 2023/12/02]; 96 (1). Erabilgarri: [https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_crom/VOL96/REVISIONES/RS96C\\_202211086.pdf](https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_crom/VOL96/REVISIONES/RS96C_202211086.pdf)
2. Munduko Osasun Erakundea (MOE) [Internet]. El independiente egunkaria; 2018 [konsulta, 2024/02/25]. Emakumeen sedentarismoaren prebalentzia mundu mailan; [6 pantaila ggb]. Erabilgarri: [Mapa del sedentarismo global: la cuarta parte de la población mundial no se mueve ni 22 minutos al día \(elindependiente.com\)](#)
3. Tsegaye B, Alelgn Y. Conocimiento, actitud y práctica de ejercicios físicos entre mujeres embarazadas que asisten a clínicas de atención prenatal de instituciones de salud públicas en la ciudad de Hawassa, Sidama, Etiopía en 2021: estudio descriptivo transversal. BMC Salud de la Mujer [Internet]. 2023 [konsulta, 2023/12/27]; 23 (630). Erabilgarri: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02756-8>
4. Rial et al. Actividad física en el embarazo y puerperio: prevalencia y recomendaciones de los profesionales sanitarios. Atención Primaria [Internet]. 2023 [konsulta, 2023/12/02]; 55 (5). Erabilgarri: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102607>
5. Córdoba et al. Revisión sistemática sobre los efectos de la actividad física durante el embarazo. Arch Med Deporte [Internet]. 2021 [konsulta, 2023/12/02]; 38 (3): 174-179. doi: [10.18176/archmeddeporte.00040](https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00040).
6. Benjamin C, Guinhouya, Duclos M, Carina, Storme L. Beneficial effects of Maternal Physical activity during pregnancy on fetal, new-born and child Health: guidelines for interventions during the perinatal period from the French national college of midwives. JMWH [Internet]. 2022 [konsulta, 2023/12/27]; 67 (1): 149-157. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1111/jmwh.13424>
7. Ortiz et al. Hábitos de ejercicio físico durante la gestación y sus factores asociados. Nure Investig [Internet]. 2020 [konsulta, 2023/12/02]; 17 (107). Erabilgarri: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7616806.pdf>

8. Margarida M, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *J. Perinat. Med* [Internet]. 2022 [kontsulta, 2023/12/02]; 50 (1): 4-17. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315>
9. Benito A, Nuin B. Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa (Osasun Saila). Haurdunaldi, aurrekontzepzio, erditze eta puerperio osasungarria gidaliburua [Internet]. 1. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia; 2017 [kontsulta, 2024/02/17]. Erabilgarri: [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk\\_osaesk\\_embarazo/eu\\_def/adjuntos/haurdunaldi-aurrekontzepzio.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_osaesk_embarazo/eu_def/adjuntos/haurdunaldi-aurrekontzepzio.pdf)
10. Fernández M, Lambruschini R. Formación y salud. El método Pilates aplicado al embarazo (ejercicios adaptados a cada trimestre de gestación). 1. España: Editorial Médica Panamericana S.A; 2016.
11. Silva R, Allevato L, Da Silva D. Los efectos de la práctica del Pilates en el embarazo: una revisión de la literatura. *Rev. Salud Fis. Ment* [Internet]. 2019 [kontsulta, 2024/01/03]; 7 (2): 30-44. Erabilgarri: [https://www.researchgate.net/publication/343112648\\_Effects\\_of\\_the\\_practice\\_of\\_Pilates\\_in\\_pregnancy\\_a\\_literature\\_review](https://www.researchgate.net/publication/343112648_Effects_of_the_practice_of_Pilates_in_pregnancy_a_literature_review)
12. Pérez M. Ejercicio físico durante el embarazo [gradu amaierako lana interneten]. Cantabria: Universidad de Cantabria, Facultad de Enfermería; 2018 [kontsulta, 2024/01/25]. Eskuragarri: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14140/PerezArenalM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Román MR. Modificación de los estilos de vida durante la gestación [tesia]. Granada: Universidad de Granada; 2017. Erabilgarri: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/50921/2887366x.pdf?sequence=4&isAllowed=y>



14. Jahan AM, Anaiba SM. Explorando el ejercicio prenatal: conocimientos, actitudes, prácticas y factores que influyen entre las mujeres embarazadas en Libia. Avances en la ciencia y la práctica de la rehabilitación [Internet]. 2023 [konsulta, 2024/01/05]; 12 (1). doi:[10.1177/27536351231212132](https://doi.org/10.1177/27536351231212132)
15. Secorún LR, Morales S, Abos I, Monfort S, Buisán R. Importancia de la actividad física durante el embarazo. Artículo monográfico. RSI. [Internet]. 2022 [konsulta, 2023/12/02]. Erabilgarri: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/importancia-de-la-actividad-fisica-durante-el-embarazo-articulo-monografico/>
16. Claiborne et al. A narrative review of exercise dose during pregnancy. Birth defect research [Internet]. 2023 [konsulta, 2024/01/05]; 115 (17): 1581-1597. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1002/bdr2.2249>
17. Yaman S, Banu O, Canarslan B, Hancerliogullari N. The effect of Pilates performed during pregnancy on delivery outcomes. J Health Sci Med [Internet]. 2020 [konsulta, 2024/01/11]; 3 (4): 442-447. doi: [10.32322/jhsm.790126](https://doi.org/10.32322/jhsm.790126)
18. Rodrigues V, Fernando A. Prevalence of physical activity and associated factors among pregnant women: a cross-sectional population-based study in southern Brazil. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. [Internet]. 2021 [konsulta, 2024/02/03]; 21 (3): 925-934. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1590/1806-93042021000300011>
19. Martín et al. El papel de enfermería en el estilo de vida durante el embarazo. RSI [Internet]. 2023 [konsulta, 2024/01/04]. Erabilgarri: [https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-papel-de-enfermeria-en-el-estilo-de-vida-durante-el-embarazo/#google\\_vignette](https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-papel-de-enfermeria-en-el-estilo-de-vida-durante-el-embarazo/#google_vignette)
20. Meredith L, Birsner M, Gyamfy-Bannerman C. Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto. Obstetrics & Gynecology [Internet]. 2023 [2024/01/25]; 650. Erabilgarri: <https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/clinical/files/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period.pdf>

21. Zafra A. Influencia del ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones [gradu amaierako lana interneten]. Iruñea: Nafarroako Unibertsitate Publikoa, Osasun Zientzien Fakultatea; 2021 [kontsulta, 2023/12/25]. Erabilgarri: <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/39890/Zafra%20Elorza%2C%20Ainhoa.pdf?sequence=1>
22. Addi [Internet]. Euskal Herria: 2020 [kontsulta, 2023/12/05]. Vancouver zitazio estiloa: aipua eta erreferentzia bibliografikoak nola egin; [15 pantaila ggb]. Erabilgarri: <http://hdl.handle.net/10810/42450>
23. Castañeda DC. La investigación y la pirámide de la evidencia. Revista Uniandes Episteme [Internet]. 2014 [kontsulta, 2024/04/08]; 3 (1): 257-266. Eskuragarri: [La investigación y la pirámide de la evidencia - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
24. Manuel M. Erditze osteko depresioa saihesteko osasun-hezkuntzako proiektua [gradu amaierako lana interneten]. Donostia: Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea; 2020 [kontsulta, 2023/12/26]. Eskuragarri: [GRAL MANUEL ZELAIA.pdf](#)
25. De Oliveira et al. Conocimiento, actitud y práctica de gestantes antes y después de una intervención grupal. Enferm.glob. [Internet]. 2022 [kontsulta, 2024/02/15]; 21 (66): 235-247. Erabilgarri: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n66/1695-6141-eg-21-66-235.pdf>
26. Gaindegia [Internet]. Euskal Herria: Gipuzkoako Foru Aldundia; 2019 [kontsulta, 2024/02/20]. Jaiotzak eta jaiotza-tasa; [3 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.gaindegia.eus/eu/datuak/demografia/jaiotzak>
27. Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Sección de Promoción de Salud (Instituto de salud pública). Manual de educación para la salud [Internet]. Pamplona: Gobierno de Navarra; 2006 [kontsulta, 2024/02/13]. Eskuragarri: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>

28. Only about Women Academy [Internet]. Andalucía: OWA; 2020 [konsulta, 2024/04/03]. Entrevista inicial antes de entrenar durante el embarazo; [4 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.owacademy.com/entrevista-inicial-antes-de-entrenar-durante-el-embarazo>
29. Mitxelena I. Haurdunaldian ariketa fisikoa sustatzeko osasun-hezkuntza programa [gradu amaierako lana interneten]. Donostia: Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea; 2022 [konsulta, 2024/01/16]. Eskuragarri: [GrAL MITXELENA INTZA.pdf](#)
30. Women's Health [Internet]. Espainia: Hearst España S.L; 2022 [konsulta, 2024/04/05]. Desmintiendo mitos sobre el deporte y el embarazo con Ana Peleteiro; [9 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a41954256/ana-peleteiro-desmintiendo-mitos-deporte-embarazo/>
31. Fertifarma (la farmacia de la fertilidad) [Internet]. Ciudad de México: Fetifarma S.A; 2020 [konsulta, 2024/04/05]. Desmentimos 10 mitos sobre embarazo y ejercicio; [5 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.fertifarma.com/desmentimos-10-mitos-sobre-embarazo-y-ejercicio/>
32. Clínica las Condes [Internet]. Las Condes; 2021 [konsulta, 2024/04/05]. Embarazo: sus mitos y verdades; [6 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Ginecologia-Obstetricia/Maternidad/Noticias/Te-puede-interesar/Embarazo--sus-mitos-y-verdades>
33. Dinamia Fisioterapia [Internet]. Avilés; 2022 [konsulta, 2024/04/05]. Mitos y realidades del embarazo; [4 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.fisiodinamia.com/mitos-y-realidades-embarazo/>
34. Fisioonline [Internet]. Madrid; 2023 [konsulta, 2024/04/05]. Mitos y realidades del método Pilates; [24 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.fisioterapia-online.com/videos/metodo-pilates-mitos-y-realidades>
35. Bosco J, Cabral L. Método Pilates durante el embarazo, el parto y el posparto: Una guía metodológica. (1). Médica Panamericana; 2021.



## 8. ERANSKINAK.

### Eranskina 1. Haurdunaldian jarduera fisikoa egiteko kontraindikazioak.



**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia (13).** **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAF\\_gYEFees/W9MPLjJ5NFLrKG6wTGPJ7w/view?utm\\_content=DAF\\_gYEFees&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAF_gYEFees/W9MPLjJ5NFLrKG6wTGPJ7w/view?utm_content=DAF_gYEFees&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 2. Xede taldearen ezagutza eta jarrerak identifikatzeko hasiera galdetegia.

### A- OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAKO PARTE-HARTZAILEAREN DATU PERTSONALAK.

1.	Izen-abizenak/ Adina: _____
2.	Altuera/Pisua: _____
3.	Lanbidea: _____
4.	Osasun-aurrekari pertsonalak: _____
5.	Seme-alaba kopurua: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10
6.	Aurrez seme-alaba kopuruak dauden kasuetan, zein eratarako erditzea izan zen? _____
7.	Bizimodu osasuntsua jarraitzen duzula esango zenuke (jarduera eta elikadura kontuan hartuta)? <input type="checkbox"/> Bai. <input type="checkbox"/> Ez.

### B- OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAKO PARTE-HARTZAILEAREN OSASUN-EGOERA OROKORRA.

1.	Bularrean minik izan al duzu azken hilabetean?	BAI/EZ.
2.	Maiz zorabiatzen zara edo maiz galtzen al duzu konortea?	BAI/EZ.
3.	Presio-arteriala edo zirkulazio arazoei loturiko sendagairik hartzen al duzu?	BAI/EZ.
4.	Ariketa fisikoa egiterakoan areagotzen den minik edo artikulazio arazorik al duzu?	BAI/EZ.
5.	Seme-alaba kopurua: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10	

### C- EGUNGO HAURDUNALDIAREN INGURUKO INFORMAZIOA.

1.	Zein haurdunaldi denboran zaude momentu honetan? _____
2.	Eta beraz, haurdunaldiko zenbatgarren hiruhilekoan zaude? _____
3.	Zure emagin edo ginekologoak ariketa egiteko kontraindikazio absoluturik duzula esan dizu? BAI/EZ.
4.	Zure emagin edo ginekologoak ariketa egiteko kontraindikazio erlatiborik duzula esan dizu? BAI/EZ.

### D- EGUNGO AKTIBOTASUN MAILAREN ETA EGOERA FISIKOAREN INGURUKO INFORMAZIOA.

1.	Zein kirol mota egin duzu azken denboraldi honetan? _____
2.	Zein maiztasunarekin egin duzu ariketa azken denboraldian? _____
3.	Zein ariketa bolumen (errepikapen/serie) egin duzu azken denboraldian? _____
4.	Zein intentsitatetan egin duzu ariketa azken denboraldian?
5.	Zure baldintza fisikoaren egoera orokorra nolakoa dela esango zenuke? <input type="checkbox"/> Oso txarra. <input type="checkbox"/> Ona. <input type="checkbox"/> Txarra. <input type="checkbox"/> Oso ona. ´ <input type="checkbox"/> Onargarria. <input type="checkbox"/> Bikainekoa.
6.	Zure bihotz-arnas egoera fisikoa nolakoa dela esango zenuke? <input type="checkbox"/> Oso txarra. <input type="checkbox"/> Txarra. <input type="checkbox"/> Onargarria. <input type="checkbox"/> Ona <input type="checkbox"/> Oso ona. <input type="checkbox"/> Bikainekoa.
7.	Zure gihar-indar gaitasuna nolakoa dela esango zenuke? <input type="checkbox"/> Oso txarra. <input type="checkbox"/> Txarra. <input type="checkbox"/> Onargarria. <input type="checkbox"/> Ona <input type="checkbox"/> Oso ona. <input type="checkbox"/> Bikainekoa.
8.	Zure bizkortasun/arintasun gaitasuna nolakoa dela esango zenuke? <input type="checkbox"/> Oso txarra. <input type="checkbox"/> Txarra. <input type="checkbox"/> Onargarria. <input type="checkbox"/> Ona <input type="checkbox"/> Oso ona. <input type="checkbox"/> Bikainekoa.
9.	Zure malgutasun gaitasuna nolakoa dela esango zenuke? <input type="checkbox"/> Oso txarra. <input type="checkbox"/> Txarra. <input type="checkbox"/> Onargarria. <input type="checkbox"/> Ona <input type="checkbox"/> Oso ona. <input type="checkbox"/> Bikainekoa.

## E- HAURDUNALDIAN ARIKETA EGITEARI BURUZKO EZAGUTZA/SINESMENEN AZTERKETA.

### 1. Markatu borobil batekin, haurdunaldian jarduera fisikoak izan ditzakeen eraginak.

Aldarte hobetzen du.	Zirkulazioa/edemak hobetzen ditu.	Odoljarioa/poltsa hausteko aukera handitzen du.	Giharretako mina murrizten du (bizkarrekoa).	Nekea eta anemia areagotzen ditu.	Gehiegizko pisu igoera murrizten du.
Arriskutsua da, haurra arriskuan jartzen du.	Nekea eta estresa murrizten ditu.	Zesarea eta erditze konplikatuak probabilitatea murrizten du.	Erditzearen uean mina eta ahalegina murrizten ditu.	Abortu probabilitatea handitzen du.	Eskuetako eta hanketako kalanbreak murrizten ditu.

### 2. Adierazi zuzenak/okerrak diren haurdunaldiko ariketa fisikoari buruzko baieztapenak.

- Ariketa fisiko arin-moderatua kontraindikatu dago haurdunaldian:  Zuzena  Okerra.
- Egunero 30 minutuan, ariketa desberdinen konbinazioa gomendatzen da:  Zuzena  Okerra.
- Ariketa fisikoak haurdunaldiaren hasieratik amaiera arte egin daitezke:  Zuzena  Okerra.
- Haurdunaldian atseden erlatiboa gordetzea ezinbestekoa da:  Zuzena  Okerra.
- Ariketaren intentsitateak, hitz egiteko aukera eman behar du:  Zuzena  Okerra.
- Luzaketak, amasketak, erlaxazioa eta ibiltzea bakarrik egin daitezke:  Zuzena  Okerra.
- Erorikoak, kolpeak eta pisu-karga handia dakarten jarduerak saihestu:  Zuzena  Okerra.
- Giro oso heze edo beroetan ariketa egitea saihestu behar da:  Zuzena  Okerra.
- Ura maiztasun handiz edan eta elikadura orekatua mantendu behar da:  Zuzena  Okerra.
- Ariketa gelditu egin behar da amasteko zailtasuna agertzen denean:  Zuzena  Okerra.

### 3. Alarma-seinaleei dagokienez, ariketa fisikoak gelditu egin behar da, baldin eta...

- Egari sentsazioa agertzen denean:  Zuzena  Okerra.
- Bularreko edo buruko min zorrotza agertzen denean:  Zuzena  Okerra.
- Haurraren mugimenduak nabaritzen baditu:  Zuzena  Okerra.
- Giharretako ahulezia edo zorabio sentsazioa badago:  Zuzena  Okerra.
- Zangoetan mina edo inflamazioa ageri denean:  Zuzena  Okerra.
- Umetokian uzkuadura erregular eta mingarrien sentsazioa badago:  Zuzena  Okerra.

## F- HAURDUNALDIAN PILATESA EGITEARI BURUZKO EZAGUTZA/SINESMENEN AZTERKETA.

1. Ezagutzen al dituzu Pilates metodoaren nondik norakoak?  Bai.  Ez.
2. Momenturen batean Pilates ariketa egiteko aukerarik izan al duzu?  Bai.  Ez.
3. Pilates ariketak haurdunaldian eskaintzen dituen onuren berri al duzu?  Bai.  Ez.

## G- OSASUN-HEZKUNTZA PROIEKTUAREN INGURUKO ITXAROPENEN AZTERKETA.

1. Haurdunaldi aktibo bat aurrera eramateko prest ikusten zara?  Bai.  Ez.
2. Partaide izango zaren osasun-hezkuntza programa honi buruz zer espero duzu?

---

---

---

---

---

3. Adierazi jarraian, galdera/kezka/ edota besterik gabe jakin nahi duzun zerbait.

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentziak:** (7, 28).

**Eranskina 3.** Erabili diren Pubmed, Scielo eta Ibecseko artikuluen laburpen-taula.

ZENBAKIA	IZENBURUA	AUTOREA	URTEA	METODOLOGIA	GAINAGUSIA
1	Optimizar la salud maternal y neonatal desde la educación sanitaria.	Calderer A, Dorado AM, Gabriel M, Hernández R, Pérez A, Zapico I.	2022.	Errebisio bibliografikoa.	Elikadura osasuntsuak eta jarduerak erditze unean sortzen dituzten onuren azterketa eta ohitura osasuntsuak hartzeko estrategien garrantzia.
4	Actividad física en el embarazo y puerperio: prevalencia y recomendaciones de los sanitarios.	Rial J, Vila A, Varela L, Isolina Santiago M, Rey J, Candal C, Pérez M.	2023.	Zeharkako behaketa ikerketa deskriptiboa.	Haurdunaldian jarduera fisikoak emakumearengan sortzen dituen aldaketen ebaluazioa eta osasun-profesionalek haurdunaldiko ariketa fisikoari buruz ematen dituzten gomendioen azterketa.
5	Revisión sistemática sobre los efectos de la actividad física durante el embarazo.	Córdoba L, Barrantes I, Corchado M, Oliva G, Parra M, Viera C.	2021.	Errebisio sistematikoa.	Haurdunaldiko jarduera fisikoak amaren-fetuaren osasunean sortzen dituen onuren eta eraginkortasun-mailaren azterketa.
8	Actividad física en el embarazo: beneficios, riesgos y prescripción.	Margarida M, Andrade A, Nunes I.	2022.	Errebisio sistematikoa.	Haurdunaldian ariketa fisikoa egiteak emakumearengan sortzen dituen onuren zehaztea eta ariketarako segurtasun irizpideen azterketa. Horrekin batera, emakumeek jasotzen duten aholkularitza eskasa.
25	Conocimiento, actitud y práctica de gestantes antes y después de una intervención grupal.	De Oliveira G, Da Silva D, De Souza N, Da Silva D, Fayma A, Chaves L, Chaves C.	2022.	Ikuspegi kuantitatiboko ebaluazio-azterketa.	Haurdunaldian eta erdiberriaroan, talde-hezkuntzako programa batek emakumeen ezagutzan, jarreran eta praktikan duen eraginaren ebaluazioa.

**Iturria:** eginkizun propioa.



**Eranskina 4.** Erabili diren Dialnet eta Google Scholarreko artikuluen laburpen-taula.

ZENBAKIA	IZENBURUA	AUTOREA	URTEA	METODOLOGIA	GAI NAGUSIA
7	Hábitos de ejercicio físico durante la gestación y sus factores asociados.	Ortiz S, Sanz B, Jiménez I, Durán S, Pastora C, Fernández J.	2020.	Zeharkako behaketa ikerketa deskribatzailea.	Haurdunen jarduera fisikorako ohituen eta loturiko faktoreen azterketa. Gainera, segurtasunik gabeko jardueraren areagotzea eta horrek emaginen prestakuntzan dagoen hutsunean sortzen duen nabarmentzea.
11	Efectos de la práctica de Pilates en el embarazo: una revisión de la literatura.	Silva R, Allevato L, Da Silva D.	2019.	Errebisio bibliografikoa.	Pilatesak haurdunarengan sortzen dituen eragin positiboan azterketa eta metodoaren praktikarako preskripzioaren gogoeta.
19	El papel de enfermería en el estilo de vida durante el embarazo.	Martín N, Santos P, Monzón S, Guillén JV, Valero A, León I.	2023.	Errebisio bibliografikoa.	Emakumeen osasun fisikoa eta mentala hobetzeko, erizaintzako esku-hartzeek haurdunen bizimodu aldaketan nola eragin dezaketen aztertzea.
12	Ejercicio físico durante el embarazo.	Pérez M.	2018.	Errebisio bibliografikoa.	Jarduera fisikoak haurdunaldian duen garrantziaren eta onuren azpimarratzea eta erizain obstetrikokoak zainketa egokituen arretan eta preskripzioan duen papera.
13	Modificación de estilos de vida durante la gestación.	Román MR.	2017.	Kohorte ikerketa prospektiboa.	Emakume osasuntsuen bizimodu aldaketaren azterketa, dieta, jarduera fisikoa, loa, tabakoa eta kafeinaren kontsumoa ardatz hartuta. Faktore soziodemografikoen aldaketa horretan hartzen duten indarra ere aztertzen da.
15	Importancia de la actividad física durante el embarazo.	Secorún LR, Morales S, Abos I, Monfort S, Buisán R.	2023.	Literaturaren berrikuspina eta ebidentziaren sintesia.	Jarduerak haurdunaldian duen garrantziaren zein emakumeak jasaten dituen aldaketen azaltzea eta erakundeek aditzera emandako neurrien indartzea.
17	El efecto del Pilates realizado durante el embarazo en los resultados del parto.	Yaman S, Banu O, Kilinc B, Hancerliogullari N.	2020.	Atzeranzko behaketa ikerketa konparatiboa.	Haurdunaldian Pilates ariketa egindako emakume talde baten eta kontrol talde baten alderaketaren bidez, praktika klinikoak erditze emaitzetan duen eragina aztertzea.

**Iturria:** eginkizun propioa.

**Eranskina 5.** Erabili diren BVSkoko artikuluen laburpen-eta.

ZENBAKIA	IZENBURUA	AUTOREA	URTEA	METODOLOGIA	GAI NAGUSIA
3	Conocimiento, actitud y práctica de ejercicios físicos entre mujeres embarazadas que asisten a clínicas de atención prenatal de instituciones de salud públicas.	Tsegaye Negash B, Alelgn Y.	2023.	Zeharkako ikerketa deskriptiboa.	Etiopian, haurra jaio aurreko arreta jasotzen duten emakumeetan, ariketaren inguruko ezagutza eta jarrera jasotzea, horren praktika indartzea eta hezkuntza hobetzeko beharra azpimarratzea.
6	Efectos beneficiosos de la actividad física materna durante el embarazo en la salud del feto, del recién nacido y del niño: directrices para las intervenciones durante el periodo perinatal.	Benjamin C, Guinhouya PhD, Duclos M, Carina PhD, Storme L.	2022.	Errebisio sistematikoa.	Haurdunaldian amak egindako jarduera fisikoak fetuaren zein haurraren osasun eta garapenean sortzen duen eragina aztertzea.
14	Explorando el ejercicio prenatal: conocimientos, actitudes, prácticas y factores que influyen entre las mujeres embarazadas.	Jahan AM, Anaiba SM.	2023.	Zeharkako ikerketa.	Emakumeek haurra jaio aurretik egin beharreko ariketari buruz duten jarreraren ezagutza neurtzea. Ariketaren garrantzia azpimarratu eta oztupoak gainditzeko beharra nabarmentzea.
16	Una revisión narrativa de la dosis de ejercicio durante el embarazo.	Claiborne A, Jevtovic F, May LE.	2023.	Berrikuspen narratiboa.	Jarduera fisikoaren dosiak amaren eta haurraren osasunean duen eragina neurtzea. Horrekin batera, profesionalek horren segurtasun eta eraginkortasunari buruz duten orientazioaren inguruan hausnartzea.
18	Prevalencia de la actividad física y factores asociados entre mujeres embarazadas: un estudio transversal de base poblacional en el sur de Brasil.	Rodrigues V, Fernando A.	2021.	Zeharkako azterketa deskribatzailea.	Haurdunaldiko hiruhileko desberdinetan egiten den jardueraren prebalentzia ezagutzea eta horrek ezaugarri soziodemografikoekin eta testuinguruarekin duen lotura aztertzea.

**Iturria:** eginkizun propioa.

**Eranskina 6.** Beste estrategia baten bidez lortu diren artikuluen laburpen-taula.

ZENBAKIA	IZENBURUA	AUTOREA	URTEA	METODOLOGIA	GAI NAGUSIA
9	Haurdunaldi, aurrekontzepzio, erditze eta erditze ondo osasungarria gidaliburua.	Benito A, Nuin B.	2020.	Literaturaren berrikuspina eta ebidentziaren sintesia.	Haurdunaldi, familia-plangintza, erditze eta erditze ondoko etapa osasungarriak sustatu eta amaren nahiz haurraren ongizaterako funtsezko alderdiak jorratuz, orientazioa ematea.
10	El método Pilates aplicado al embarazo (ejercicios adaptados a cada trimestre de gestación).	Fernández M, Lambruschini R.	2016.	Literaturaren berrikuspina eta ebidentziaren sintesia.	Tresna eraginkor gisa ikusten da Pilatesa. Hala, haurdunaldiko etapa bakoitzerako egokitutako eta diseinatutako ariketen eskaintzea egin eta emakumearen prestakuntza fisikoaren sustapena jorratzen da.
20	Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el postparto.	Birsner M, Gyamfi-Bannerman C.	2020.	Behaketa ikerketa narratiboa.	Haurdunaren osasun eta ongizate egoera hobetzeko, jarduera fisikoak eta ariketak haurdunaldian eta erditu ondorengo aldian duen garrantzia azpimarratzea eta onuren nabarmentzea.
21	Influencia del ejercicio físico durante el embarazo.	Zafra A.	2020.	Errebisio bibliografikoa.	Haurdunaldi garaian amaren eta fetuaren osasuna sustatzeko ariketa fisikoak sortzen dituen onurak azpimarratzea eta horren inguruan ematen den gomendioaren azterketa.
24	Programa de educación para la salud para evitar la depresión postparto.	Manuel M.	2020.	Errebisio sistematikoa.	Erditze-osteko depresioa saihesteko helburuarekin, arrisku hori duten emakume haurdunei eta haien bikotekideei zuzenduriko osasun-hezkuntzako programa diseinatzea eta ezartzea.

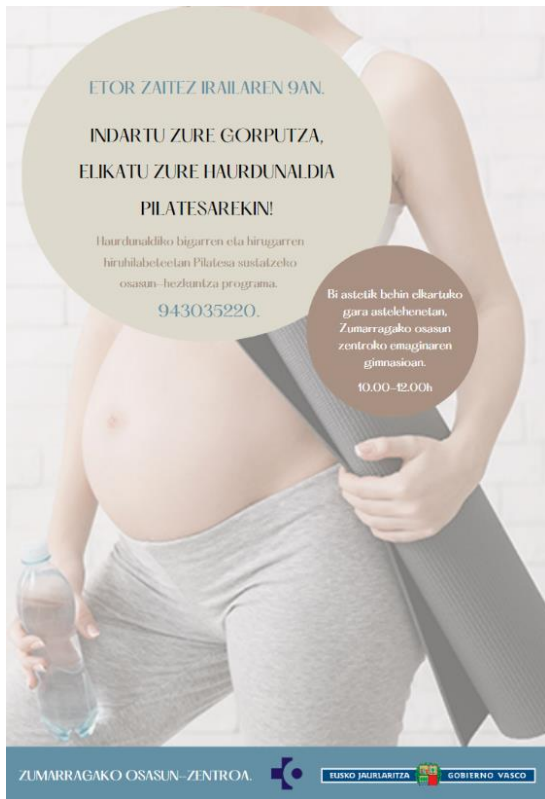
**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 7. Entrenamendu saioen egitura.

FASEA	AZALPENA	FASEAREN HELBURUAK	DENBORA
BEROKETA FASEA.	Lehen fasea da: garapenari aurre egin ahal izateko organismoa prestatzen da.	Gihar/ehun orokorren temperatura handitzea, sistema kardiobaskularra prestatzea eta lesio muskularrak izateko aukerak murriztea.	Bost-hamar minutu.
GARAPEN FASEA.	Zati nagusia da, saioaren hiru laurden hartzen ditu. Aurrez planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak eramango dira aurrera.		Saioaren hiru-laurden.
LASAITASUN FASEA.	Zati nagusi eta bizienaren arteko trantsizio fasea da. Bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratzea bideratzen da.		Bost-hamar minutu.
LUZAKETA FASEA	Organismoaren sistema guztien baldintza normalak berreskuratzen dira.	Tentsioak deskargatzea, artikulazio mugikortasuna hobetzea eta giharren elastikotasuna hobetzea.	Bost-hamar minutu.

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10).

## Eranskina 8. Osasun-hezkuntza programa iragartzeko kartela.



**Iturria:** eginkizun propioa. **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAF\\_PfkHkh0/MvfdiNtMMETduGIDwVF\\_Zw/view?utm\\_content=DAF\\_PfkHkh0&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAF_PfkHkh0/MvfdiNtMMETduGIDwVF_Zw/view?utm_content=DAF_PfkHkh0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 9. Emakume haurdunentzat osasun-hezkuntza programara gonbidapena.



**Iturria:** eginkizun propioa. **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGBOXf--G0/-WIA0rVrwRv7QkAK\\_kI4Ew/view?utm\\_content=DAGBOXf--G0&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGBOXf--G0/-WIA0rVrwRv7QkAK_kI4Ew/view?utm_content=DAGBOXf--G0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

**Eranskina 10.** Osasun-hezkuntza programako 1-5 saioen kronograma.

	<b>DATA ORDUA</b>	<b>LEKUA</b>	<b>PARTAIDEAK</b>	<b>GAIA</b>	<b>BALIABIDEAK</b>
<b>1. SAIOA</b>	Irailaren 9a, astelehena. 10.00-11.30.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>1. GAIA:</b> Haurdunaldian jarduera suspertzeko emakumearen ahalduntzea eta motibatzea.	Musika aparatua, musika, aulkiak, artilezko soka mataza, programa esku orria, galdetegi orria, boligrafoak, ordenagailua, proiektorea, internet-sarea, bideoa, aurkezpen gidoia eta euskarria, kahoot galdetegia eta noberaren mugikorra.
<b>2.SAIOA</b>	Irailaren 23a, astelehena. 10.00-12.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>2. GAIA:</b> Pilates errutina haurdunaldian txertatzeko funtsezko kontzeptu, ariketa zein jarreraren inguruko teoria jasotzea.	Musika aparatua, musika, aulkiak, arbela, arbelean idazteko errotulagailua, mitoen esku-orria eta azalpen- orria, boligrafoak, ordenagailua, proiektorea, aurkezpen gidoia, aurkezpen-euskarria, kahoot galdetegia eta norberaren mugikorra.
<b>3. SAIOA</b>	Urriaren 7a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>3. GAIA:</b> Pilates ariketa haurdunaldi errutinan txertatzeko ezagutu beharreko ariketen praktikatzea eta erlaxazio teknikaren hobetzea.	Musika aparatua, musika, aulkiak, programa esku orria, estera, entrenamendu fitxa, argi intentsitate baxua, gaitasunen galdetegia eta boligrafoak.
<b>4. SAIOA</b>	Urriaren 21a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>4. GAIA:</b> Pilates ariketa haurdunaldi errutinan txertatzeko ezagutu beharreko ariketen praktikatzea eta erlaxazio teknikaren hobetzea.	Programa esku orria, musika aparatua, musika, estera, entrenamendu fitxa, fitballa, argi intentsitate baxua, gaitasunen galdetegia eta boligrafoak.
<b>5. SAIOA</b>	Azaroaren 4a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>5. GAIA:</b> aurreko saioetan landu diren Pilates metodoan oinarritutako ariketen barneratzea eta finkatzea.	Programa esku orria, musika aparatua, musika lasaia, estera edo koltxoneta, entrenamendu fitxa, argi intentsitate baxua, gaitasunak ebaluatzeko galdetegia eta boligrafoak.

**Iturria:** eginkizun propioa.

**Eranskina 11.** Osasun-hezkuntza programako 6-11 saioen kronograma.

	<b>DATA ORDUA</b>	<b>LEKUA</b>	<b>PARTAIDEAK</b>	<b>GAIA</b>	<b>BALIABIDEAK</b>
<b>6. SAIOA</b>	Azaroaren 18a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>6. GAIA:</b> aurreko saioetan landu diren Pilates metodoan oinarritutako ariketen barneratzea eta finkatzea.	Programa esku orria, musika aparatua, musika lasaia, estera edo koltxoneta, entrenamendu fitxa, argi intentsitate baxua, gaitasunak ebaluatzeko galdetegia eta boligrafoak.
<b>7. SAIOA</b>	Abenduaren 2a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>7. GAIA:</b> aurreko saioetan landu diren kontzientziazio-ariketei tonifikazio-ariketen inplementazioa egitea.	Programa esku orria, musika aparatua, musika lasaia, estera edo koltxoneta, entrenamendu fitxa, argi intentsitate baxua, jarrera eta gaitasunak neurtzeko galdetegia eta boligrafoak.
<b>8. SAIOA</b>	Abenduaren 16a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakumeak eta aukeratutako beste pertsona bat.	<b>8. GAIA:</b> Pilatesa elkarlaneko testuinguruan lantzearekin batera, bikotearen arteko lotura sendotzea.	Programa esku orria, musika aparatua, musika lasaia, estera edo koltxoneta, entrenamendu fitxa, argi intentsitate baxua, fitballa, bi banda elastiko, gaitasunak ebaluatzeko galdetegia eta boligrafoak.
<b>9. SAIOA</b>	Abenduaren 30a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>9. GAIA:</b> kontzientziazio, kontrol, arintasun eta arnasketa ariketen sakontzea eta tonifikazio ariketen areagotzea.	Programa esku orria, musika aparatua, musika lasaia, estera edo koltxoneta, entrenamendu fitxa, pilota txiki bat, argi intentsitate baxua, gaitasunak ebaluatzeko galdetegia eta boligrafoak.
<b>10. SAIOA</b>	Urtarrilaren 13a, Astelehena. 10.00-11.00.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakume haurdunak.	<b>10. GAIA:</b> aurreko saioetan landu diren ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen hasiera orokorreko entrenamendu osatu baten bidezko ezagutzaren sendotzea.	Programazio esku orria, musika aparatua, musika lasaia, estera edo koltxoneta, entrenamendu fitxa, fitballa, argi intentsitate baxua, gaitasunak ebaluatzeko galdetegia eta boligrafoak.
<b>11. SAIOA</b>	Urtarrilak 27a, Astelehena. 10.00-11.30.	Osasun zentroko emaginaren gimnasioan.	Emakumeak eta aukeratutako beste pertsona bat.	<b>11. SAIOA:</b> landu diren ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen egokitzapen orokorreko binakako entrenamendu bidez programaren amaiera prestatzea.	Programa esku orria, musika aparatua, musika lasaia, estera edo koltxoneta, entrenamendu fitxa, fitballa, argi intentsitate baxua, jarrera eta gaitasuna neurtzeko galdetegiak, boligrafoak, aulkiak, pasapalabra jolasa eta programa ebaluatzeko galdetegiak.

**Iturria:** eginkizun propioa.



## Eranskina 12. Programako lehen saioko helburu eta programazio-taula.

### **LEHENENGO SAIOA: AMATASUNAREN LORATZEA MUGIMENDUAN.**

Haurdunaldian jarduera fisikoa suspertzeko emakumearen ahalduntzea eta motibatzea.

<b>DATA</b>	Irailaren 9an burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.30 bitartean burutuko da.

### **LEHENENGO SAIOKO HELBURUAK.**

- Programan parte-hartuko duten emakumeen eta profesionalen arteko elkarrekintzarako kontaktua sustatzea, hobeto ezagutzeko eta giro egokia sortzeko hirugarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].
- Bertaratutakoen eta profesionalen arteko ezagutza sustatzeko, norbanakoaren aurkezpena egitea, kirol-ohituen informazioa elkarbanatzea eta programaren inguruan espero dutena adieraztea lehen saioaren amaierarako. [Ezagutza/Jarrerazko helburua].
- Emakumeek proiektuaren helburu nagusia ezagutzea: antolaketa, programa osatzen duten saioak noiz eta zenbatero izango diren eta jorratuko diren gaien berri izatea lehen saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Emakumeek haurdunaldi garaian ariketa fisikoa egiteari buruz dituzten ezagutza, jarrera eta gaitasunak aztertzea lehen saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Haurdunen organismoan ematen diren aldaketa anatomiko, fisiologiko eta psikologiko orokorrak ezagutzea lehen saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearen garrantzia eta sortzen dituen aldaketa positiboak ezagutzea lehen saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Haurdunaldian jarduera egiteko jarraibide orokorrak (ariketa mota, ezarrerak eta haurdunaldiaren inguruko gogoeta gehigarriak) kontraindikazioak eta kontutan izatekoak ezagutzea lehen saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tartea eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Teoria saioaren amaieran, azaldutako informazioaren barneratzea aztertzeko ezagutza gaitasunak neurtzea. [Gaitasunezko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (LEHENENGO SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<p><b><u>Aurkezpeneko teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio. Ondoren, armiarma sarea jolasaren bidez aurkezpena burutuko da: osasun-hezkuntza programako partaideek gainerakoei euren izen-abizenak, ariketa-fisikorako ohituren inguruko informazioa eta programaz espero dutena adieraziko diete.</p> <p>Aurkezpen jolasa girotzeko musika lasaia jarri eta partaideak biribilean jarriko dira. Emaginak artilezko harila partaideetako bati eman eta goian adierazitako datuen berri emango du. Ondoren, muturra helduta, beste partaide bati pasatuko dio mataza. Armiarma sarea ehunduz, partaide denek beren burua aurkeztu arte ariketa errepikatuko da.</p>	1, 2	15 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Aulkiez osaturiko borobila. Artilezko soka mataza bat.
<p><b><u>Gaiaren inguruan informazioa emateko teknika (esposizio-teknika).</u></b> Parte-hartutako lezioa edo irakaspena. Osasun-hezkuntza programa zertan oinarritzen den azalduko da. Burutuko den programa aurkeztuko da: oinarria, amei ongietorria, jorratuko diren gaiak, kronograma eta saioaren inguruko informazio garrantzitsua helaraziko da.</p>	3	10 minutu.	Esku-orria (21.eranskina).
<p><b><u>Gaiaren inguruan jakina den informazioa biltzeko teknika (ikerketateknika).</u></b> Galdetegia. Partaideen ezagutza eta jarrerak antzemango dira: datu-pertsonalak, osasun-egoera, garaiko haurdunaldiaren informazioa, aktibotasun-maila, egoera fisikoa eta haurdunaldian Pilatesa egiteari buruzko ezagutza. Galdera ireki nahiz itxiez osatutako galdetegia da.</p>	4	10 minutu.	Galdetegi-orria (2.eranskina). Bolígrafoak.
<p><b><u>Gaiaren inguruan informazioa emateko teknika (esposizio-teknika).</u></b> Bideo laburra. Haurdunaldian jarduera fisikoa egiteari buruz hitz egiten hasi aurretik, gaiarekin loturiko bideo laburra jarriko da: haurdunaldiko jarduera prebalentziaren ehunekoak, onurak, gomendioak eta saihestu beharreko ariketaren informazioa emango da labur-labur.</p>	5, 6, 7	5 minutu.	Ordenagailua/Proiektorea. Internet-sarea. Bideoa (22.eranskina).
<p><b><u>Gaiaren inguruan informazioa emateko teknika (esposizio-teknika).</u></b> Azalpena diskurtsoarekin. Haurdunaldian ariketa fisikoa egitearen inguruko informazio osatua eta lagungarria emango da. Zalantzak argitzeko tarte egongo da.</p>	5, 6, 7	40 minutu.	Ordenagailua/Proiektorea. Aurkezpen gidoia eta euskarria. (23, 24.eranskinak).
<p><b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tarte utzi ez ezik, saioari amaiera emateko lehen saioan landuriko ezagutzen ebaluazioa egingo da. Horretarako, kahoot galdetegia prestatu da.</p>	8, 9	10 minutu.	Kahoot galdetegia (25.eranskina). Norberaren mugikorra.

**Iturria:** eginkizun propioa.

### Eranskina 13. Programako bigarren saioko helburu eta programazio-taula.

#### **BIGARREN SAIOA: PILATESAREN ESENTZIA: GORPUTZA, ADIMENA ETA HARMONIA.**

Pilates errutina haurdunaldian txertatzeko kontzeptu, funtsezko ariketa zein jarrerren inguruko teoria jasotzea.

<b>DATA</b>	Irailaren 23an burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-12.00ak bitartean burutuko da.

#### **BIGARREN SAIOKO HELBURUAK.**

- Osasun-hezkuntzako saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideien inguruan hitz egiteko tartea eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Programan parte-hartuko duten emakumeen eta profesionalen arteko elkarrekintzarako kontaktua sustatzea, hobeto ezagutzeko eta giro egokia sortzeko hirugarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].
- Emakumeen eta profesionalen arteko ezagutza sustatzeko, norbanakoaren aurkezpena egiteaz gain, izateko moduaren inguruko informazioa elkarbanatzea bigarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].
- Emakumeek Pilatesaren inguruan duten ezagutza neurtzea eta emakumeak gaiaren inguruko hausnarketara bultzatzea bigarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].
- Pilates ariketa errutinan txertatu eta emakumeek ezinbestean jakin beharreko informazioaren ezagutzea (ariketaren ebidentzia haurdunaldian, ariketaren helburu orokorrak, metodologia, onurak, kontraindikazioak eta kontutan izatekoak) bigarren saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Pilates ariketa errutinan txertatu eta emakumeek ezinbestean jakin beharreko Pilates metodoaren oinarri, jarrera eta kontzientziario ariketen ezagutzea bigarren saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Teoria saioaren amaieran, azaldutako informazioaren barneratzea aztertzeke ezagutza gaitasunak neurtzea. [Gaitasunezko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (BIGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpeneko teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio. Ondoren, bertuteen inzialak jolasaren bidez programan parte-hartuko duten emakumei eta osasun-profesionalei euren artean hobeto ezagutzen lagunduko dien dinamika burutuko da. Girotzeko musika lasaia jarri eta partaideak biribilean jarriko dira. Partaideetako bati txanda eman eta honek bere izen-deiturak eta bere burua definitzen duten zein bere inzialekin bat datozen bi ezaugarri adieraziko ditu (Ainhoa Goikoetxea: adeitasuna eta goxotasuna). Emakume denek beren burua deskribatu arte errepikatuko da ariketa.	1, 8, 10	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Aulkiez osaturiko borobila.
<b><u>Gaiaren inguruan informazioa biltzeko teknika (ikerketa-teknika).</u></b> <u>Idea zaparrada.</u> “Haurdunaldia” eta “Pilates metodoa” hitzak idatziko dira arbelean. Dinamikaren helburua, bi hitz horiek abiapuntuzat hartuta bururatzen diren beste hitzak, sentsazioak, sentimenduak, ariketak edota ideiak botatzea izango da. Hala, gaiaren inguruko ezagutza neurtuko da.	11	15 minutu.	Arbela. Arbelean idazteko errotulagailua. Aulkiez osaturiko borobila.
<b><u>Gaiaren inguruan informazioa biltzeko eta hausnartzeko teknika (ikerketa, hausnarketa-teknika).</u></b> <u>Phillips 66 teknika.</u> Emakumeak talde txikitan banatuko dira (kopuru osoaren araberako taldeak egingo dira) haurdunaldi garaian jarduera fisikoa eta Pilates metodoa praktikan jartzearen inguruko ideiez eztabaidatzeko. Behin talde txikitan hitz eginda, ordezkariak talde handiari ekarpena egingo diote. Amaitzeko, emaitzak aztertu eta erantzun zuzenak nahiz justifikazioak adieraziko dira.	11	20 minutu.	Mitoen esku-orria eta azalpen-orria. (26,27.eranskinak). Boligrafoak. Ordenagailua/Proiektorea.
<b>ATSEDENALDIA (20 MINUTU)</b>			
<b><u>Gaiaren inguruan informazioa emateko teknika (esposizio-teknika).</u></b> <u>Azalpena diskurtsoarekin.</u> Haurdunaldian Pilates metodoan oinarritutako errutina aurrera eramateko ezinbestean jakin beharreko informazioa emango da era teorikoan. Era berean, Pilates metodoaren oinarri/printzipio nagusiak azalduko dira. Horretarako, aurkezpen gidoia erabiltzeaz gain, aurkezpen-euskarri bisuala ere erabiliko da. Zalantzak argitzeko tartea ere egongo da.	12, 13	35 minutu.	Ordenagailua/Proiektorea. Aurkezpen-gidoia. Aurkezpen-euskarria. (28,29. eranskinak).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tartea utzi ez ezik, saioari amaiera emateko bigarren saioan landuriko ezagutzen ebaluazioa egingo da. Horretarako, kahoot galdetegia prestatu da.	9	10 minutu.	Kahoot galdetegia (30.eranskina). Norberaren mugikorra.

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 14. Programako hiru/laugarren saioetako helburu eta programazio-etaulak.

### **HIRUGARREN/LAUGARREN SAIOAK: INDARTU ZURE GORPUTZA,**

### **ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

Pilatesa haurdunaldi errutinan txertatzeko ezagutu beharreko ariketen praktikatzea eta erlaxazio teknikaren hobetzea.

<b>DATA</b>	Hirugarren saioa urriaren 7an burutuko da. Laugarren saioa urriaren 21ean burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.00ak bitartean burutuko da.

### **HIRUGARREN ETA LAUGARREN SAIOETAKO HELBURUAK.**

- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tartea eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Programan parte-hartuko duten emakumeen eta profesionalen arteko elkarrekintzarako kontaktua sustatzea, hobeto ezagutzeko eta giro egokia sortzeko hirugarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].
- Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten ikastea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) laugarren saioaren amaierarako. [Ezagutzazko helburua].
- Hirugarren/laugarren saioetako helburu nagusia barneratu eta betetzea: haurdunek Pilates ariketaren oinarri eta printzipioak ezagutu dituzan lortu (arnasketa, kontzentrazioa, kontrola, energia zentroa, zehaztasuna eta arintasuna) eta ariketa, posizio zein arnasketa oinarrikoenak praktikan jartzea laugarren saioaren amaierarako. [Ezagutza/Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Hirugarren entrenamendu saioan, bidaia mentala teknikaren bidez, emakumearen erlaxazio-teknika hobetzea hirugarren saioaren amaierarako. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].

- Haurdunaldiko aldaketa eta ondoeiei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiruhilekoetan. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren aztertzeke ebaluazio galdetegia betetzea entrenamendu saio bakoitzean. [Jarrerazko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (HIRUGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<p><b><u>Aurkezpenerako teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egin eta entrenamenduaren inguruko informazioa helaraziko da. Partaideak beraien artean gehiago ezagutzeko aurkez nazazu jolasa burutuko da. Aurkezpen jolasa girotzeko musika jarri eta emakumeak binaka jarriko dira: zaletasunez hitz egingo dute. Aurkezpenak eginda, ezagutu duten emakumearen aurkezpena egingo dute talde handian. Dinamika emakume denen zaletasunen berri izan arte errepikatuko da.</p>	1, 8, 14, 15	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Aulkiez osaturiko borobila. Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<p><b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Hirugarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: aldaera desberdinetara egindako lepoaren mobilizazioa (flexioa eta errotazioa), lepoaren atzealdea aurreratu eta kokotsa ezdarri aldera eramanez, lepoaren luzatzea eta sorbaldak berotzeko horien igo eta jaiste mugimendua. Horiekin batera, sorbalden kanpo errotazio mugimendua ere egingo da. Amaitzeko, sorbaldak zubia eta bizkarrezurra luzatzeko spine stretch ariketak egingo dira.</p>	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (31.eranskina).
<p><b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Hirugarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: saihezt-hezurren ireki eta ixte kontzeptuan oinarritutako saihezt arnasketa (arnasketa) eta arnasketa horretan oinarritutako besoen zirkulu mugimendua. Horiekin batera, abdomen-gerrikoa identifikatu zein aktibatze ariketak (kontzentrazioa), lerrokaduraren (kontrola) eta power housearen (energia zentroa/zehaztasuna) lanketa egingo dira.</p>	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (31.eranskina).
<p><b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Hirugarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko “bidai mentala erlaxazio teknika” egingo da.</p>	16,19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (31.eranskina).
<p><b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tartea utzi ez ezik, saioari amaiera emateko hirugarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegi bat prestatu da.</p>	20, 21	10 minutu.	Galdetegi/Boligrafoak. (32.eranskina).

**Iturria:** eginkizun propioa.

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (LAUGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpenerako teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruko informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 14, 15	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Laugarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: aldaera desberdinetara egindako lepoaren mobilizazioa (flexioa eta errotazioa). Era berean, organismoko tenperaturari igotzen lagunduko dioten baloiaren gainean bote egitea eta baloia alderik alde irratzea egingo dira. Amaitzeko, abdomena eta zoru pelbikoa martxan jartzeko bizkarrezurraren errotazioa, balioaren alderik alde ibiltzea eta orpoen altxatzea egingo dira.	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (33.eranskina). Fitballa.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Laugarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: saiets-hezurren ireki eta ixte kontzeptuan oinarritutako saiets arnasketa (arnasketa) eta arnasketa horretan oinarritutako sorbaldeko zubia egingo dira. Horiekin batera, bagina muskuluak uzurtzearen bidez, eremu pelbikoaren kontzientziakzioa eta aktibazioa (kontzentrazioa), lerrokaduraren lanketa (kontrola) eta saiets arnasketan oinarritutako baskulazio pelbikoa egingo dira.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (33.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Laugarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko goiko trapezioa, psosas iliakoa, aldaka, iskiotibialak, flexoreak, abduktoreak, eta sorbalda eta bizkarraren goiko aldea lasaitu eta luzatzeko ariketak egingo dira.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (33.eranskina).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tartea utzi ez ezik, saioari amaiera emateko laugarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegi bat prestatu da.	20, 21	10 minutu.	Galdetegi/Boligrafoak. (32.eranskina).

**Iturria:** eginkizun propioa.



**Eranskina 15.** Programako bost/seigarren saioetako helburu eta programazio-taulak.

**BOSGARREN/SEIGARREN SAIOAK: INDARTU ZURE GORPUTZA,**

**ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

Aurreko saioetan landu diren Pilates metodoan oinarritutako ariketen barneratzea eta finkatzea.

<b>DATA</b>	Bosgarren saioa azaroaren 4ean burutuko da. Seigarren saioa azaroaren 18an burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.00ak bitartean burutuko da.

**BOSGARREN ETA SEIGARREN SAIOETAKO HELBURUAK.**

- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tarte eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten barneratzea eta finkatzea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) entrenamendu saioa egiten den bakoitzean. [Jarrerazko helburua].
- Bosgarren/seigarren saioetako helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurreko saioetan landu diren Pilates metodoan oinarritutako ariketen barneratzea eta finkatzea bosgarren/seigarren saioen amaierarako. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Haurdunaldiko aldaketa eta ondoezei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiruhilekoetan. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren aztertzeko ebaluazio galdetegia betetzea entrenamendu saio bakoitzean. [Jarrerazko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (BOSGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpenerako teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruan informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 22, 23	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Bosgarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: abdomen-gerrikoa identifikatu eta aktibatze ariketak (kontzentrazioa), Pilates lerrokadura eta erdiko lerroa zein kutxa lerrokaduraren lanketa (kontrola) eta Power House zentroa aktibatze besoen flexioa eta hanken luzatze ariketak (energia zentroa/zehaztasuna) egingo dira.	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (34.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Bosgarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: hankak aldakaren zabaleran irekita eta sorbaldak erlaxatuta ahoz gorako posizioan kokatuko gara. Abdomeneko gerrikoaren identifikazioa eta aktibazioa (kontzentrazioa) egingo da. Horrekin batera, saiets-arnasketan oinarritutako energia-zentroaren egonkortzea (arnasketa) eta aldaken askatzerako ariketak egingo dira. Gainera, saiets arnasketan oinarritutako abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioan jarriko da arreta. Amaitzeko, aldaken flexioa eta alboko ostikoa ariketak (arintasuna) burutuko dira.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (34.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Bosgarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasai eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko psoasa, iskiotibialak, trapezioa eta deltoidea luzatuko dira.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (34.eranskina).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tarteak utzi ez ezik, saioari amaiera emateko bosgarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegi bat prestatu da.	20,21	10 minutu.	Galdetegi/Boligrafoak. (32.eranskina).

**Iturria:** eginkizun propioa.

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (SEIGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpenerako teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruan informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 22, 23	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Seigarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: baginako muskuluak uzurtzearen bidez, zoru pelbikoa identifikatu eta aktibatze ariketak egingo dira (kontzentrazioa). Horrekin batera, Pilates metodoan erabiltzen diren zenbait lerrokadura landuko dira (kontrola) eta Power House zentroa aktibatze zango zirkuluak eta katua ariketa egingo dira (energia zentroa/zehaztasuna).	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (35.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Seigarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: hankak aldakaren zabaleran irekia eta sorbaldak erlaxatuta ahoz gorako posizioan kokatuko gara. Zoru pelbikoaren identifikazioa eta aktibazioa egingo da (kontzentrazioa). Horrekin batera, saihearnasketan eta posizio neutroan zein imprint posizioan baskulazio pelbikoaren lanketa (arnasketa) egingo da. Arnasketa horrekin jarraituz, hanka mahai posiziora igotzea eskatzen duen ariketa egingo da. Jarraian, saihearnasketan oinarritutako abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioan jarriko da arreta. Amaitzeko, kuadrupediatik abiatuta hankaren luzatzea eta superman ariketak (jariakortasuna) burutuko dira.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (35.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Seigarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko, psoasa, iskiotibialak, trapezioa eta deltoide muskuluak landu eta luzatuko dira.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (35.eranskina).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tarteak utzi ez ezik, saioari amaiera emateko seigarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegi bat prestatu da.	20, 21	10 minutu.	Galdetegi/Boligrafoak. (32.eranskina).

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 16. Programako zazpigarren saioko helburu eta programazio-taula.

### **ZAZPIGARREN SAIOA: INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

Aurreko saioretan landu diren kontzientziazio-ariketei tonifikazio-ariketen inplementazioa egitea.

<b>DATA</b>	Abenduaren 2an burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.00ak bitartean burutuko da.

#### **ZAZPIGARREN SAIOKO HELBURUAK.**

- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tartea eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten barneratzea eta finkatzea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) entrenamendu saioa egiten den bakoitzean. [Jarrerazko helburua].
- Zazpigarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurreko saioretan landu diren kontzientziazio ariketei tonifikazio-ariketen inplementazioa egitea zazpigarren saioaren amaierarako. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Haurdunaldiko aldaketa eta ondoezei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiruhilekoetan. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Emakumearen jarrera aztertu eta landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren ikusteko ebaluazio galdetegia betetzea zazpigarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (ZAZPIGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpenerako teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruan informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 22, 24	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Zazpigarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: Pilates metodoak barne-hartzen dituen lerrokadura desberdinen lanketa (kontrola), saihets-arnasketan oinarritutako energia-zentroaren egonkortzea (arnasketa) eta zoru pelbikoaren aktibazioa gradualki egitea ahalbidetzen duten ariketak eramango dira aurrera (kontzentrazioa).	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (36.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Zazpigarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: igogailu ariketarekin zoru pelbikoaren aktibazioa (kontzentrazioa), arnasketarekin sinkronizatutako zeharkako muskulu abdominalaren aktibazioa (kontzentrazioa) eta lepoaren luzatzea. Gainera, jarrera neutroan eta imprintean oinarritutako baskulazio pelbikoa, sorbalda zubia, saihets arnasketan eta power housearen aktibazioan oinarritutako besoen zirkulu mugimendua, bizkarrezurraren errotazioa eta hanken eta bizkarraren lerrokadura kontuan hartzen dituen hankaren luzapena ariketak burutuko dira.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (36.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Zazpigarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasai eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko, muskulu iskiotibialak, gluteoak eta lunbarretako muskuluak luzatuko dira.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (36.eranskina).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tarteak utzi ez ezik, saioari amaiera emateko zazpigarren saioan landuriko gaitasunen eta emakumearen jarreraren ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegiak prestatu dira.	20, 25	10 minutu.	Galdetegiak/Boligrafoak. (32, 37 eranskinak).

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 17. Programako zortzigarren saioko helburu eta programazio-taula.

### **BIKOTEKAKO ZORTZIGARREN SAIOA: INDARTU ZURE GORPUTZA,**

### **ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

Pilatesa elkarlaneko testuinguruan lantzearekin batera, bikotearen arteko lotura sendotzea.

<b>DATA</b>	Abenduaren 16an burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.00ak bitartean burutuko da.

### **ZORTZIGARREN SAIOKO HELBURUAK.**

- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tarte eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten barneratzea eta finkatzea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) entrenamendu saioa egiten den bakoitzean. [Jarrerazko helburua].
- Zortzigarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: Pilatesa elkarlaneko testuinguruan lantzearekin batera, bikotearen arteko lotura sendotzea zortzigarren saioaren amaierarako. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Haurdunaldiko aldaketa eta ondoezei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiruhilekoetan. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren aztertzeko ebaluazio galdetegia betetzea entrenamendu saio bakoitzean. [Jarrerazko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (BIKOTETAKO ZORTZIGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpeneko teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruan informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 22, 26	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Zortzigarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: lehenik eta behin, dortsalaren, trapezio ertainen eta eskapulen luzatzea egingo da. Horrekin batera, bizkarraldea luzatzeko baloiaren gainean jira-bira ibiliko gara. Tenperatura igotzeko, baloiarekin boteak egin, gerrialdeko mobilizazioa sustatu eta katua ariketaren bidez luzatu egingo da. Azkenik, gorputza-adimenaren lotura indartzeko kontzientziario-ariketak eramango dira aurrera.	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (38.eranskina). Fitballa.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Zortzigarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: saiots-hezurren ireki eta ixtean oinarritutako arnasketa (kontzentrazioa), arnasketa horretan oinarritutako besoen zirkulu mugimendua eta posizio neutroa zein imprint posizioaren lanketa baloiaren gainean. Horiekin batera, zoru pelbikoaren identifikazioa eta aktibazioa lantzeko ariketa geldoa egingo da. Elkartasuneko testuinguruaz baliatu eta bikotearekin lotura sendotzeko ariketak binaka egingo dira: bostekoaren bidez egindako sentadilla, arrauna, diagonal eta erlaxatzeko zenbait ariketa.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (38.eranskina). Fitballa. Bi banda elastiko.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Zortzigarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun/luzapenean ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasai eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko, muskulu abduktoreak, iskiotibialak eta bizkarraldekoak luzatuko dira. Emakumea lagunduta egon dela kontuan hartuta, bikotekako masaje batekin amaituko da.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (38.eranskina).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tartea utzi ez ezik, saioari amaiera emateko zortzigarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegi bat prestatu da.	20, 21	10 minutu.	Galdetegi/Boligrafoak. (32.eranskina).

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 18. Programako bederatzigarren saioko helburu eta programazio-taula.

### **BEDERATZIGARREN SAIOA: INDARTU ZURE GORPUTZA,**

### **ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

Kontzientziazio, kontrol, arintasun eta arnasketa ariketen sakontzea eta tonifikazio ariketen areagotzea.

<b>DATA</b>	Abenduaren 30ean burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.00ak bitartean burutuko da.

### **BEDERATZIGARREN SAIOKO HELBURUAK.**

- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tarte eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten barneratzea eta finkatzea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) entrenamendu saioa egiten den bakoitzean. [Jarrerazko helburua].
- Bederatzigarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: kontzientziazio, kontrol, arintasun eta arnasketa ariketen sakontzea eta tonifikazio ariketen areagotzea bederatzigarren saioaren amaierarako. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Haurdunaldiko aldaketa eta ondoeiei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiruhilekoetan. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren aztertzeko ebaluazio galdetegiak betetzea entrenamendu saio bakoitzean. [Jarrerazko helburua].



ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (BEDERATZIGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpenerako teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruan informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 22, 27	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Bederatzigarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: bisualki ornoei pisua kentzen saiatzearekin batera, organismoko behar bezalako Pilates lerrokaduraren lanketa egingo da. Horrekin batera, saihets-arnasketaren lanketa eta bizkarrezurraren errotazioa egingo dira esku artean pilota txiki bat estutu bitartean. Azkenik, pilota belaeekin estutu bitartean, sorbalden zirkulu mugimendua burutuko da.	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (39.eranskina). Pilota txiki bat.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Bederatzigarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin. Ariketak aurrera eramateko pilota txiki bat erabiliko da: zoru pelbikoaren identifikaziorako eta aktibaziorako igogailuaren ariketa egingo da pilota sabelean jarrita (kontzentrazioa). Pilota belaeunen artean jarrita, pelbiseko baskulazioa eta sorbalda zubia ariketa egingo dira. Horiekin batera, aldakak askatzeko ariketa egingo da bi oinak aldi berean mugituta eta pilota horien azpian kokatuta. Azkenik, hanka mahai posiziora igotzea eskatzen duen ariketa eta hankaren adukzioa ahalbidetzen duen ariketa egingo dira, kasu horietan, pilota, lurrean geratzen den hankaren azpian jartzen da.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (39.eranskina). Pilota txiki bat.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Bederatzigarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasai eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko, muskulu iskiotibialak eta abduktoreak luzatzeko erlaxazio ariketak eramango dira aurrera. Gainera, bidai mentala erlaxazio teknika ere egingo da.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (39.eranskina).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tartea utzi ez ezik, saioari amaiera emateko bederatzigarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegi bat prestatu da.	20, 21	10 minutu.	Galdetegi/Boligrafoak. (32.eranskina).

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 19. Programako hamargarren saioko helburu eta programazio-taula.

### **HAMARGARREN SAIOA: INDARTU ZURE GORPUTZA,**

### **ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

Aurreko saioetan landu diren ariketa eta posizioak integratuko dituen hasiera orokorreko entrenamendu osatu baten bidezko ezagutzaren sendotzea.

<b>DATA</b>	Urtarrilaren 13ean burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.00ak bitartean burutuko da.

### **HAMARGARREN SAIOKO HELBURUAK.**

- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tarte eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten barneratzea eta finkatzea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) entrenamendu saioa egiten den bakoitzean. [Jarrerazko helburua].
- Hamargarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurreko saioetan landu diren ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen hasiera orokorreko entrenamendu osatu baten bidezko ezagutzaren sendotzea hamargarren saioaren amaierarako. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Haurdunaldiko aldaketa eta ondoezei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiru hilekoetan. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren aztertzeko ebaluazio galdetegiak betetzea entrenamendu saio bakoitzean. [Jarrerazko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (HAMARGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpeneko teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruan informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 22, 28	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Taldeari hasieramailako entrenamendu saio osatuagoa eskaini nahi zaio. Hamargarren saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: hasieran, Pilateseko baloiaren gainean gorputza-adimenaren lotura indartzeko kontzientziario-ariketak egingo dira (egonkortzea, lepoaren mobilizazioa eta luzatzea). Horrekin batera, zoru pelbikoaren identifikaziorako eta aktibaziorako igogailu ariketa egingo da. Azkenik, saihest-arnasketaren lanketa eta eskapulen bereiztea ahalbidetzen duen ariketa eramango dira aurrera.	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (40.eranskina). Fitballa.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Taldeari hasieramailako entrenamendu saio osatuagoa eskaini nahi zaio. Hamargarren saio honetako bigarren fasea den garapenean, hiru jarrera desberdinetatik abiatuta antolatu da ariketen gauzatzea: <b>ahoz gora gorako etzanera</b> (baskulazio pelbikoa, sorbaldetako zubia, besoen zirkuluak, hanka mahai posiziora igotzea eta aldaken askatzea), <b>alboko etzanera</b> (bizkarrezurraren errotazioa, hankaren luzatzea eta abdukzioa) eta <b>kuadrupedia</b> (hanken luzatzea, superman ariketa eta besoen flexioa) ezarrerek nagusituko dira.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (40.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Taldeari hasieramailako entrenamendu saio osatuagoa eskaini nahi zaio. Hamargarren saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapen faseetan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasai eta argi intentsitate baxuarekin: organismoa bere onera ekartzeko, psoasa, muskulu iskiotibialak, abduktoreak, dortsalak eta trapezio muskulua landuko dira. Gainera, “bidai mentala” erlaxazio teknika labur bat egingo da luzapen-ariketak egin ostean.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (40.eranskina).
<b><u>Agurra.</u></b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tartea utzi ez ezik, saioari amaiera emateko hamargarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa egingo da. Horretarako, galdetegi bat prestatu da.	20, 21	10 minutu.	Galdetegi/Boligrafoak. (32.eranskina).

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 20. Programako hamaikagarren saioko helburu eta programazio-taula.

### **HAMAİKAGARREN SAIOA: INDARTU ZURE GORPUTZA,**

### **ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

Landu diren ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen egokitzapen orokorreko binakako entrenamendu bidez amaiera prestatzea.

<b>DATA</b>	Urtarrilaren 27an burutuko da.
<b>LEKUA</b>	Zumarragako osasun-zentroko emaginaren gimnasioan.
<b>ORDUTEGIA</b>	Goizeko 10.00-11.30ak bitartean burutuko da.

### **HAMAİKAGARREN SAIOKO HELBURUAK.**

- Saio orotan, sentimendu, sentsazio, beldur, zalantza edo norbanakoak elkarbanatu nahi dituen ideiez hitz egiteko tartea eskaintzea. [Jarrerazko helburua].
- Entrenamendu saioek zein egitura jarraituko duten barneratzea eta finkatzea (beroketa fasea, garapen fasea, lasaitasun fasea edo cool down fasea eta luzaketa fasea) entrenamendu saioa egiten den bakoitzean. [Jarrerazko helburua].
- Hamaikagarren saioaren helburu nagusia dena barneratu eta betetzea: aurrez landu diren ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen egokitzapen orokorreko binakako entrenamendu bidez programaren amaiera prestatzea hamaikagarren saioaren amaierarako. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Beroketa fasearen bidez, gihar/ehunen tenperatura handitu eta bihotzaren maiztasuna handitzearekin batera, sistema kardiobaskularra prestatu eta lesio muskularrak izateko aukera murriztea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Garapen fasearen bidez, planteaturiko helburuak lortzeko jarduerak aurrera eramatea fase burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Lasaitasuna/luzatzearen bidez, bihotzaren eta arnasaren oreka normala berreskuratu eta tentsioak deskargatzea, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea fasea burutzen den bakoitzean. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Haurdunaldiko aldaketa eta ondoezei aurre egin ahal izateko eta etapa osasuntsu eta aktiboa garatzeko 50-60 minutu inguruko ariketa saioa egitea haurdunaldiko bigarren eta hirugarren hiru hilekoetan. [Jarrera/Gaitasunezko helburua].
- Emakumearen jarrera aztertu eta landutako gaitasunak era egokian aurrera eraman diren ikusteko ebaluazio galdetegia betetzea zazpigarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].


- Emakumeei eta beraiekin egon diren bikoteei haurdunaldi aktiboa sustatu eta aurrera eramateko proiektuan parte-hartu izanagatik eskerrak ematea eta amaiera polita eta atsegina ematea horretarako beharrezkoa den giroa sortuz hamaikagarren saioaren amaierarako. [Jarrerazko helburua].

ERABILITAKO TALDE-HEZIKETARAKO TEKNIKAK (HAMAİKAGARREN SAIOAREN PROGRAMAZIOA)	LANDUTAKO HELBURUAK	DENBORA	BALIABIDEAK
<b><u>Aurkezpenerako teknika (elkartze-teknika).</u></b> Hasieran, taldeari harrera egingo zaio eta saioko programaren inguruan informazioa helaraziko da. Programako lehen saioan emandako esku-orria lagungarria izan daiteke.	8, 22, 29	10 minutu.	Informazio esku-orria. (21.eranskina).
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Taldeari landuriko ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen egokitzapen orokorreko binakako entrenamendua eskaini nahi zaio. Azken saio honetako lehen fasea den beroketan, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da musika lasaiarekin: baloiaren alderik alde irristatzea, sorbalden mobilizazioa, orpoen altxatzea eta saiots arnasketaren lanketa Pilateseko baloian jarrita. Horiakin batera, gorputza-adimena lotura indartzeko kontzientziazio-ariketak eta zoru pelbikoaren identifikaziorako eta aktibaziorako ariketak egingo dira.	17	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (41.eranskina). Fitballa.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Taldeari landuriko ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen egokitzapen orokorreko binakako entrenamendua eskaini nahi zaio. Azken saio honetako bigarren fasea den garapenean, hiru jarrera desberdinetatik abiatuta antolatu da ariketen gauzatzea: <b>fitballean eseritzea</b> (eskuekin lagunduriko bote-egitea, eskuekin lagunduriko alderik alde ariketa, ispilu-bote ariketa, baskulazio pelbikoa, bizkarrezurraren errotazioa eta gurutzatutako diagonalak), <b>kuadrupedia</b> (besoen flexioa, luzatzeko katea ariketa eta bostekoarekin lagunduriko hankaren luzatzea) eta <b>ahoz gorako etzanera</b> (aldaken askatzea, sorbalda zubia eta hankak baloiaren gainean jarri eta balantza egitea) ezarrerak burutuko dira.	18	20 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (41.eranskina). Fitballa.
<b><u>Gaiaren inguruko gaitasunak eta jarrerak garatzeko teknika.</u></b> <u>Demostrazioa eta entrenamendua.</u> Taldeari landuriko ariketa eta posizioak integratuko eta indartuko dituen egokitzapen orokorreko binakako entrenamendua eskaini nahi zaio. Azken saio honetako hirugarren/laugarren fasea diren lasaitasun eta luzapenean, ariketa desberdinen gauzatzea egingo da: organismoa bere onera ekartzeko, koadrizeps muskuluak, bizkarrezurraren errotazioa, abduktoreak, bizkarra, sorbaldak eta trapezioa luzatuko dira. Bikotekako masaje batekin amaituko da entrenamendua.	19	10 minutu.	Musika aparatua eta musika lasaia. Argi intentsitate baxua. Estera/koltxoneta. Entrenamendu fitxa (41.eranskina).
<b>ATSEDENALDIA (20 MINUTU)</b>			

<p><b>Agurra.</b> Osasun-profesionalek sorturiko zalantza eta galderentzako tartea utzi ez ezik, saioari amaiera emateko hamaikagarren saioan landuriko gaitasunen ebaluazioa eta programaren bigarren erdian emakumeek erakutsi duten jarrera neurtzekoa ere egingo da. Programari amaiera emateko unea ere prestatuko da. Horretarako, osasun-hezkuntza programan jasotako ikaskuntza erreparasatzeko jolasa prestatu da (pasapalabra).</p> <p>Elkarlanean ikasitakoa gogorarazteko “pasapalabra” jolasa prestatu da: alfabetoko hizki bakoitzarekin hasi edo hizkia tartean duen hitz bat asmatu beharko dute, a hizkik z hizkira arte. Ondoren, programaren ebaluazioa burutuko da prestatu den galdetegi baten bitartez. Amaitzeko, profesionalek eskuragarritasuna adierazi, orain artean erabilitako entrenamendu fitxak hartzeko aukera eskaini eta besterik gabe, osasun-hezkuntza programan parte-hartzea eskertuko dute.</p>	20, 25, 30	20 minutu.	<p>Galdetegiak/Boligrafoak. (32, 42.eranskina).</p> <p>Musika aparatua eta musika. Aulkiez osaturiko borobila. Pasapalabra jolasa. (43.eranskina).</p> <p>Galdetegi/Boligrafoak. (44.eranskina).</p>
---	------------	------------	--

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 21. Osasun-hezkuntza programaren aurkezpen esku-orria.



Osasun-hezkuntza programa pertsonen ongizate fisikoa, mentala eta emozionala sustatzeko diseinatutako esku-hartze eta jarduerak sortu da; gaitasunak aurrera hartzea, bizi kalitatea hobetzea eta autozaintza sustatzeko dituen lehentasuneko helburu gisara.

Haurdunaldia lehen hiru hilabete igaro duten emakumeengan Pilatesa sustatzeko osasun-hezkuntza programan, amek arkieken oinarritutako haurdunaldi osasuntsu eta erdize prestatuagoa eskaintzeko balabideak eskaintuko zaizkete.



943 03 52 20  
943 03 52 21

Geltoki plaza tzenbakirik gabek,  
Zumarraga 20700,  
Gipuzkoa,  
ZUMARRAGA@osakidetza.eus

**Osakidetza**  
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.

Haurdunaldia lehen hiru hilabete igaro duten emakumeengan Pilatesa sustatzeko osasun hezkuntza programa.

**ETORKIZUNEN AMATXO HORI**

Plazerra da Pilates metodoan oinarritutako programa honetara ongietorria ematea. Haurdunaldi akutu eta osasuntsua aurrera eramaitzeko pausoa eman duzu eta hile horietan aurrera egitearen erabakia aberasgarria da.

Zorionak zire eta haurraren ongizatean eragin mesedeagarria sortuko duen urratsa hau emateagatik.

Eraginkor aritzen lagunduko dituen programa honetan, gorputza muntzera eta entziera gonbidatzen zaizkizu biziaren dantazara, azieru hasperen bakoitza, baina batez ere, zentratu ixki horri ongietorria emateko bidian.

Bihur dezagun programa hau melodia ahaztezin gure bizitzaren sinfonian. Has dadila abentura!

**SAIO BAKOTZEAN JORRATUKO DEN GAIA.**

1saioa: Haurdunaldian jarduerak sustatzeko ahalkuntza/motibazioa.

2saioa: Pilates errutina haurdunaldian bertatzeko funtsezko kontzeptu arkieketa zehin jarreraren lagurketa informazio jasotzea.

3saioa: Pilates arkieketa haurdunaldi errutinaren bertatzeko ezagutu beharreko arkieken praktikatzea eta erlaxazio tekniken hobetzea.

4saioa: Aurreko saioetan landu diren Pilates metodoan oinarritutako arkieken barneratzea eta finkatzea.

5saioa: Aurreko saioetan landu diren kontzentrazio arkieketa tonifikazio arkieketa implementazioa egitea.

6saioa: Pilatesa elkarlanean testuinguruan lantzearekin batera, haurdura eta bilaketaren arteko lotura sendotzea.

7saioa: Kontzentrazio, kontrol, arinatasun eta arnasketa arkieketa sakontzea eta tonifikazio arkieketa aragozteza.

8saioa: Aurreko saioetan landu diren arkieketa eta postzioak integratuko eta indarriko diuen hasiera orokorreko entrenamendu osatu baten bidezko ezagutzaren sendotzea.

9saioa: Landu diren arkieketa eta postzioak integratuko eta indarriko diuen egokitzapen orokorreko binalako entrenamendu bidez programa amaiera prestatzea.

*Osasun-hezkuntza programako egutegia 2024-2025*

Euzkadi							Euzkadi							Euzkadi									
AL	AS	AZ	OK	UR	LI	GI	AL	AS	AZ	OK	UR	LI	GI	AL	AS	AZ	OK	UR	LI	GI			
						1	1	2	3	4	5									1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13							1	2	3	4	5
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20						1	2	3	4	5
16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27							1	2	3	4	5
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31									1	2	3	4	5
30																			1	2	3	4	5

Zumarragako osasun-zentroko emaginarekin gimnasioan, bi astelehen behin, astelehenetan burutuko dira programa osatzen duten hiru saioak. Irailaren bigarren astean emango zaio hasiera: lehen biak aurkezpen saio teorikoak izango dira. Hurrengo saioek entrenamendu egitura izango dute eta Pilates metodoan oinarritutako arkieketa mallaz mallaz aurrera egiteko bidea osatuko dute. Arropa erosoak ekartzeko gomendatzen da. Gainerako materiala zentroan utziko da.

**Iturria:** eginkizun propioa. **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGBNfD3I5k/VXIXglrxDFVN3JM3Lmsg8w/view?utm\\_content=DAGBNfD3I5k&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGBNfD3I5k/VXIXglrxDFVN3JM3Lmsg8w/view?utm_content=DAGBNfD3I5k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)



**Eranskina 22.** Osasun-hezkuntza programako gaien sartzeko sarrera-euskarria.



**Iturria:** eginkizun propioa. **Eskuragarri:** <https://view.genial.ly/66099ec5b0f90800146074a2/video-presentation-gaian-sartzeko-sarrera-euskarria>

## Eranskina 23. Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearen informazioaren aurkezpen-gidoia.

### Amatasunaren loratzea mugimenduan (aurkezpen-gidoia).

Egun, haurdunaldi osasungarria eta aktiboa izatea aukeratu duten emakumeen zenbatekoak gora egin du. Azken hamarkadan, horren adierazle den eta haurdunaldi eraginkor baten ardura azpimarratu duten albistearen argiartatzea ez da makala. Aintzakotzai hartzekoa da, hortaz, jarduera fisikoak amaren ongizatean ez ezik, fetuaren garapenean sortzen duen eragin positiboa.

#### 1. SARRERA.

Haurdunaldi garaiko enbriolaren garapen fasea ardura eta sentikortasun handiko aldia da, amaren zein fetuaren ongizatean eragin dezaketen faktoreak askotarikoak direlako. Testuinguru horretan, osasun baldintza optimoak bermatu eta morbiditate mortalitate tasak murrizteko ezinbestekoa da emakumeek haurra jaio aurreko arreta jasotzea (13,21).

Haurdunaldia, emakumea bizi estilo osasungarria bideratzeko aparteko garaia da. Horregatik, haurra jaio aurreko arretan lehenetsunezko helburu ezarri da ohiura osasungarrien sustapena egitea. Horien artean, haurdunaldi garaiko jarduera fisikoa pertzepzio aldaketa esanguratsua jasan duen eremua izan da: osasun arriskuak zuzenki lotzen bazen ere, azken hamarkadetan, jarduera erregulartasunez egiteak ama umekiaren osasunari on egiten diola ikusi da (6,7,21).

#### 2. HAURDUNALDIAN ORGANISMOAK JASATEN DITUEN ALDAKETA FISIOLOGIKOAK.

Aldaketa anatomiko, fisiologiko eta psikologiko anitz eragiten dituen prozesua da haurdunaldia. Edonola ere, horien helburua, fetua garatzeko eta heltzeko baldintza egokiak sortzea eta amaren gorputza erditze nahiz edoskitze unerako prestatzea dira. Hiruhileko bakoitzari lotzen zaizkion aldaketa eta sintomak desberdinak dira (21).

Haurdunaldiaren lehen hiruhilekoan emakumeak izan ditzaketen aldaketa zein sintomen artean, bular guruinean hazkundea, areolen belzteak, mikzio maiztasunaren handitzea, hormona gorabeheraren ondoriozko umore aldaketak, goragalea, gorakoak, idorreria eta urdailuko azidotetasuna nagusitzen dira (29).

Bigarren hiruhilekoan, aldiz, janguraren areagotzea, fetu mugimenduen pertzepzioa, sabel tamainaren handitzea, sabelko mina, hazkura, sudur kongestioa, hortzoiaren hantura, edemak, ahoz gorako etzaneran agertzen den hipotentsioa, barizeak, hemorroideak, bizkarreko mina, sexu desioaren aldaketak, umore alterazioak eta presio arterialaren gutxitzea gailentzen dira (29).

Hirugarren hiruhilekoan ematen diren aldaketa eta sintomen artean hurrengoak nabarmentzen dira: umetokiaren presioaren ondoriozko mikzio maiztasunaren handitzea, aurpegiko, orkatilutako eta eskuetako likido pilaketak, hanketako karranpak, ilearen ugartzea, esne jariaketa, ildaskak, bizkarreko mina, sexu desiraren gutxitzea, hemorroideak, barizeak, leukorrea, umore aldaketak eta depresio sintomak. Gainera, pelbis zoruko muskuluen aldaketa eta bestelako aldaketen ondoriozko gerneru inkontinentzia edota gerneru traktuko infekzioak sortzeko aukera handitzen da (29).

Aldaketa hauek organismoaren berezkoak eta fisiologikoak badira ere, zenbaitetan jarraipena eta zaintza espezifikoak behar izaten dute. Aldian aldi, prebentzio edo neurri terapeutikoen erabilera egin eta osasun arreta jasotzea ezinbestekoa ikusten da (29).

#### 3. HAURDUNALDI GARAIAIN ARIKETA FISIKOA EGITEAREN GARRANTZIA.

Haurdunaldian emakumeen beharizko espeziifikoki behar bezala erantzun ahal izateko, ariketa fisikoa egitea ezinbestekoa da: emakumearen osasuna hobetzeaz gain, emakumearen organismoa erditze unerako atondu eta hazkuntzarekin loturiko erantzukizunetarako prestatzen du (7).

Munduko Osasun Erakundeak (MOE) adierazitakoaren arabera, osasuna mantendu eta hobetzeko zereginean paper garrantzitsua betetzen du jarduera fisikoak: erregulartasunez praktikatzea gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa edota koloneko zein bularreko minbizia izateko arriskua murrizten du. Zehatzago esanda, gutxienez astean behin egindako intentsitate ertaineko jarduerak, %20-50 artean murrizten du arrisku hori. Azpimarratzekoa da jarduera fisikorik eza mundu mailako laugarren arrisku faktorea dela hilkortasun goiztiarrari dagokionean (13).

Haurdunaldian ariketa fisikoa egiteak beraz, eragin positiboak sortzen ditu. Orokorrean, gaixotasun kronikoak izateko arriskua murriztearekin batera, osasun egoera orokorra hobetzen du: ama eta fetuaren pisu irabaziera egokiaren sustapenean, zesarre tasen murrizketan eta haurdunaldia denbora egokian bukatzen laguntzen du. Jarduera eta dieta egokiaren konbinazioak zesarre, makrosomia eta jaiaberrien arnas morbiditate bidezko erditze-arrisku txikiagoan eragiten du (13).

Aldaketa fisiologikoei sorturiko ondorez arintzen lagundu eta eragin positiboak sortzen dituela frogatu den arren, ez da haurdunaldiko diabetesaren, aurrepreklansiarene edo haurra jaio aurreko depresioaren aurkako prebentzio tresna gisa jarduten duenik ikusi (13).

#### 4. HAURDUNALDIAN ARIKETA FISIKOA EGITEKO JARRAIBIDE OROKORRAK.

Lehen ikuspuntu batean, MOEren arabera, oinarritzkoa da haurdunaldian elikadura osasuntsua eraman eta ariketa egitea: azken horretan, mota desberdinekoak barne hartzen da. Bigarren ikuspuntu batean, The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) elkargo amerikarrak hurrengo adierazi du: haurdunaldian jarduera fisikoa egitearekin loturiko onurak haurdun ororentzat ballagarriak eta ariketarekin loturiko arriskuak minimoak direla. Hala ere, emakumearen eta fetuaren segurtasuna bermatzeko funtsezkoa da edozein ariketa egin aurretik egoera klinikoaren ebaluazioa egitea (21).

#### 4.1 Haurdunaldian onuragarria ikusi den ariketa mota.

ACOG elkargo amerikarrak emakumearen behar eta baldintzetara egokitzen den ariketaren proposamen desberdinak egin ditu: batetik, elkarriketa mantentzea ahalbidetzen duen ibilaldia, egoera kardiobaskularra hobetzeko aukera bikaina da (21).

Bestetik, bizikleta estatikoa, hirugarren hiruhilekoan orekan ematen diren aldaketak medio, seguruia ikusten da. Igeriketa, inpaktiu txikia eragin, mugitzeko erraztasuna eman eta erlaxazio gaitasuna duen jarduera izanik, haurdunaldirako ere gomendagarria ikusi da (21).

Dantzen tankerako ariketa aerobikoak, egoera fisikoa hobetzeaz gain, onura psikologikoa eskaintzen dio emakumeari. Erresistentzia ariketek, gorputzaren kontrola hobetzen dute. Hala ere, kargarekin ariketa egiteko ohiura ez dagoen kasuetan, hori saihestea eta horietan arretaz jardutea gomendatzen da (21).

Yoga eta Pilates jarduerak, malgutasuna areagotu eta ansietate zein depresio maila murrizten duen inpaktiu baxuko ariketa gisa aurkezten dira. Era berean, zoru pelbikoaren indartzeak, erditzearen bigarren etapan laguntzen du, gerneru inkontinentzia prebenitu eta erditzean nahiz ondorengo errekupeazioan inplikatuak muskulatura indartzen du (21).

#### 4.2 Emakume haurdunari eragiten dituen ezarrerak.

Haurdunaldian jarduera fisikoa egiteko erabiltzen diren jarrerak dagokienez, erortzeko edo lesioak izateko arriskua areagotu dezaketen grabitate zentriko aldaketak direla eta, ahoz beherako etzanera eta bipedestazioa saihestea gomendatzen da (21).

Fitball a gisako gainazal bigunetan eseritzea aukera ona da. Horrekin batera, jarrera moldakorra eskaintzen duen kuadrupedia ezarrea ere erabilgarria suertatzen da, segurtasuna arriskuan jarri gabe ariketa desberdinak egiteko aukera ematen duelako (21).

Denbora luzean ahoz gorako etzaneran egotea eskatzen duten ariketak ekiditea gomendatzen da, beheko kaba zainaren gainean eragiten den presioa eta horrek odol fluxuaren eta fetuaren oxigeno horniduran izan dezakeen eragina ekiditeko. Hala ere, ez dago aldizkako ariketetan eta bestelako ezarrekirekin tartekatuta posizio horretan kokatzeko arazorik. Alboko etzanera, zainen itzulera errazteko, odol zirkulazioa hobetzeko eta batez ere, haurdunaldiko hanpadurak eta hanketako ondorez murrizteko posizio onuragarria dela ikusi da (21).

#### 4.3 Haurdunaldiaren inguruko gogoeta gehigarriak.

Haurdunaldian, ariketa egiteko preskripzioa individuala eta emakume bakoitzaren behar eta baldintzetara egokitua izan behar da. Horretarako, ariketa programarekin hasi aurretik osasun-arloko profesional baten ebaluazio klinikoa jasotea garrantzitsua da. Intensitate moderatua bermatuko duen ariketa gomendatzen da, egunean 20-30 minutu arteko iraupena duena eta jarraibide nahiz haurdun dagoen emakumearen egoera fisikora egokitzen dena (2).

Jarduera fisikoak modu seguru batean egiten ari dela ziurtatzeko, gutxieneko neurri batzuk betetzea ezinbestekoa da: deshidratazioa prebenitu eta gorputzeko tenperatura egokia mantentzea, gorputza ariketarako prestatzeko beharrezko beroketa ariketak egitea eta ariketa egin ondoren lesioak salbesterako lasaitasun fase baten bidez saioari amaiera ematea (2).

#### 5. ARIKETA FISIKOA EGITEKO KONTRAINDIKAZIOAK ETA KONTUTAN IZATEKOAK.

Haurdunaldian ariketa fisikoak egiten denean, amaren eta fetuaren osasuna babestea ezinbestekoa da. Ariketa fisikoak arrisku minimoak eragiten baditu ere, zenbait emakumeek ariketa egitea eragozten dioten kontraindikazioak dituzte. Kontraindikazio absolutuen artean, mintzen haustura goiztiarra edota preklampsia nagusitzen dira. Kontraindikazioak ez dira beti absolutuak izaten, eta beraz, ariketa mugatu edo aisidena komeni den ebaluatzen da: hipertentsio kontrolatua edo gaixotasun kardiobaskular arinetan ematen da aurreko egoera (2).

Zenbaitetan, 'jardueraren murrizketa' eta 'ohean aisidena hartzea' nahastu egiten diren egoerak dira: lehenengoak, ohiko jardueraren murrizketari egiten dio erreferentzia eta bigarrena, ordea, mugikortasuna mugatzean oinarritzen da. Gainera, ariketa egiteari uzteko alarma zantzuak identifikatzea garrantzitsua da: besteak beste, baginako odoljarioak eta sabeleko mina. Ariketaren erregularitasuna, jardueraren inpaktua, erortzeko arriskua eta ariketarako giroa ere kontuan hartzeko faktoreak dira (2).

#### 6. TESTIGANTZA ETA ARRAKASTA KASUA.

Bizitzan, norbanakoaren antzeko helburuak lortu eta erdiesten dituzten pertsonen egindako bidea oinarrituz haritzea lagungarria izaten da. Sare sozialek, beste pertsona batzuekin konektatu eta bizipenak partekatzeko aukera ematen dute. Gauzak horrela, haurdun dagoen 50 urteko emakume ezkongabe bat haurdunaldian egiten ari den ariketa, programako partaideekin elkarbanatu nahi du saio honetan.

Susana kirolari amorratua izan da beti, eta haurdunaldian ere bere horretan jarraitu du. Prozesuak ekarri dizkion aldaketa eta erronkak gorabehera, errutina aktiboa eta askotarikoak mantentzen ari da. Testigantza bitartez, nire helburua ez da partaideak intensitate handiko ariketa gogorrera bultzatzea, baizik eta Susanaren egoera aintzat hartu eta inspirazio iturri erabiliz: haurdunaldiko aldaketak arindu eta haurdunaldi osasungarria aurrera eraman duela erakutsi digu jarraitzaileei eta zuek ere horretaz konturatzeta da nire helburua. Besterik gabe, Susanaren instagrameko profila (susanavazquez1974) bisitatzea eta gaiaren inguruko iritzia elkar banatzera animatzen zaituzte.



**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentziak:** (6,7,13,21,29).

**Eskuragarri:** [https://www.canva.com/design/DAGBQgR0XME/PHv-mZI7\\_MjfJ0ozmwkDng/view?utm\\_content=DAGBQgR0XME&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGBQgR0XME/PHv-mZI7_MjfJ0ozmwkDng/view?utm_content=DAGBQgR0XME&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

# Eranskina 24. Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearen informazioaren aurkezpen-euskarria.

## AMATASUNAREN LORATZEA MUGIMENDUAN.

### Haurdunaldi garaian ariketa fisikoa egiteko emakumeen ahalduntzea eta motibatzea.

Haurdunaldiaren lehen hiru hilekoa igaro duten emakumeengan pilatesa sustatzeko osasun-hezkuntza programako lehenengo saioa.




Las deportistas embarazadas se rebelan: "Hacer deporte hasta la fecha del parto nos beneficia"

Estos son los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo

¿Por qué es bueno que las embarazadas hagan ejercicio?


El ejercicio intenso durante el embarazo es beneficioso para la madre y para el feto

Embarazadas "fitness", la última (y saludable) moda de Instagram

Embarazo y deporte: un 'combo' recomendado salvo casos excepcionales

### Recomendaciones generales para un embarazo activo

GARA Egunariarekin batera argitaratzen den 7K aldizkarian 2024/03/31an publikatutako berria da honakoa. Era berean, azken urteetakoak dira aurreko diapositiban adierazita agertzen direnak. Agerikoa da beraz, haurdunaldi eraginkor baten ardura azpimarratzen duten prentsaok jarraibide eta albisteen azalazterea gero eta ugariagoa dela.



## AURKIBIDEA.

<b>01</b> SARRERA.	<b>02</b> HAURDUNALDIAN EMAKUMEAREN GORPUTZAK JASATEN DITUEN ALDAKETA FISIOLGIKOAK.	<b>03</b> HAURDUNALDI GARAIAN ARIKETA FISIKOA EGITEAK ESKAINTZEN DITUEN ONURAK.
<b>04</b> HAURDUNALDIAN ARIKETA FISIKOA EGITEKO JARRAIBIDE OROKORRIAK.	<b>05</b> HAURDUNALDIAN ARIKETA EGITEKO KONTRAIKAZIOAK ETA KONTUTAN IZATEKOAK.	<b>06</b> TESTIGANTZA.

## 01 SARRERA.

- Haurdunaldi garaiko embrioiaren garapen fasea ardura eta sentikortasun handiko aldia da (13,21).
- Haura jaio aurreko arreta jasotzea garrantzitsua da ama eta hauraren morbiditate-mortalitate tasak murrizteko (13,21).
- Haurdunaldia, emakume bizi-estilo osasungarria bideratzeko aparteko garaia dela ikusi da (6,7,21).
- Haura jaio aurreko arretan, lehentasuneko helburu gisa ezarri da ohitura osasungarrien sustapena (6,7,21).
- Azken hamarkadetan, haurdunaldian jardura fisikoa egiteak ama-umeiari osasunari on egiten diola ikusi da (6,7,21).



## 02 HAURDUNALDIAN EMAKUMEAREN GORPUTZAK JASATEN DITUEN ALDAKETA FISIOLGIKOAK.

Haurdunaldian emakumeak jasaten dituen aldaketen helburu nagusiak, fetua garatzeko eta heldetzeko baldintza egokiak sortzea eta amaren gorputza erditze nahiz edoskitze unerako prestatzea dira (21).

<p>Lehenengo hiruhilekoko aldaketak (29).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bular-guruintz hankandea.</li> <li>Aroren beltzea.</li> <li>Mikzio-maitasunaren handitzea.</li> <li>Umore-aldaketak.</li> <li>Goragalea eta gorakoik.</li> <li>Ildorria eta urdailko azidotasuna.</li> </ul>	<p>Bigarren hiruhilekoko aldaketak (29).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Janguraren aregotzea.</li> <li>Fetu-mugimenduen aregotzea.</li> <li>Sabel-tamainaren handitzea eta mina.</li> <li>Sudur-longestasia eta hortzein haurra.</li> <li>Ahoz gorako hipotensioa.</li> <li>Bariziek eta hemorroideak.</li> <li>Sexu-deioan eta umorean aldaketak.</li> <li>Bizkarreko mina, tenzio artetialaren gusitzea.</li> </ul>	<p>Hiruugarren hiruhilekoko aldaketak (29).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mikzio-maitasunaren handitzea.</li> <li>Aurpegi, orkatil eta eskutako edemak.</li> <li>Hanketako karranpik eta ilearen ugartzea.</li> <li>Ene-jariaketa eta ildakak.</li> <li>Bizkarreko mina.</li> <li>Sexu-deioaren gusitzea.</li> <li>Hemorroideak eta bariziek.</li> <li>Umore aldaketak, antzietate-depresio sintomak.</li> </ul>
---	---	---

## 03 HAURDUNALDIAN ARIKETA EGITEAREN GARRANTZIA.

- Osasuna hobetzeko gain, organismoa erdite-unerako arondu eta harkuntzarekin loturiko erantzukizunetarako prestatzen du (7).
- Erregularitasunez praktikatzeak gaixotasun desberdinak izateko arriskua murrizten laguntzen du (13).
- Gutxienez astean behin egindako intentsitate ertaineko jarduerak %20-50 artean murrizten du gaixotasunak izateko arriskua (13).



## 3.1 HAURDUNALDI GARAIAN JARDUERA FISIKOA EGITEAK ESKAINTZEN DITUEN ONURAK.

- Gaixotasun kronikoak izateko arriskua murrizten du (13).
- Osasun egoera orokorra hobetzen laguntzen du (13).
- Anna eta fetuaren pisu irabaziera egokian laguntzen du (13).
- Zesarea-tasen murrizketa eta haurdunaldia denbora egokian bukatzen laguntzen du (13).
- Zesarea, makrosomia eta jaioberrien arnas morbiditate bidezko erdite-arriskua murrizten du (13).



## 04 JARRAIBIDE OROKORRAK.

- Oinarritzkoa da haurdunaldi-garaian elikadura osasuntsua eramatea eta ariketa egitea (21).
- Haurdunaldian jarduera fisikoa egitearekin loturiko onurak haurdun ororentzat baliagarriak dira (21).
- Haurdunaldiko jarduera fisikorekin loturiko arriskuak minimoak dira emakume haurdunentzat (21).
- Hala ere, emakume haurdunaren eta fetuaren segurtasuna bermatzeko funtsezkoa da egoera klinikoaren ebaluazioa egitea (21).



## 4.1 HAURDUNALDIAN ONURAGARRIA IKUSI DEN ARIKETA MOTA.

**IBILALDIAK**  
Elkarriketa mantentzea ahalbidetzen duen ibilaldiak egitea gomendatzen da.

**BIZIKLETA ESTATIKOA**  
Orekan ematen diren aldaketak direla eta, hirugarren hiru hilekoan praktika seguru ikusten da.

**IGERIKETA**  
Inpakua txikiagoa da, mugeri erantzuna ematen du eta erlazazio gaitasuna erakusten du.

**ARIKETA AEROBIKOA.**  
Egoera fisiko hobetuz laguntzen gain, onura psikologiko ematen dio haurdunari.

**YOGA ETA PILATES JARDUERA.**  
Malgusuna arazo gutxi eta antzinatez nahiz depresio murrizten laguntzen dute.

**PELBIS ZORRIAREN INDARTZEAK.**  
Erizaren bigarrena eragin laguntzen da eta gero inkontinentzia prebenitzen da.

(21)

## 4.2 HAURDUNALDI EGOERARI ERAGITEN DIOTEN EZARRERAK.

- Fitballa bezalako gainazal bigunetan eseri eta lasaitzea aukera ona da (21).
- Kua drupedia ezarera ere lagungarria suertatzen da momentu askotan (21).
- Denbora luzean ahoz gora etzanda egoteak, beheko kaba zainaren konpresioa eragiten du (21).
- Alboko etzanera haurdunaldian sortzen diren ondoez desberdinak arintzeko lagungarria izaten da (21).
- Ahoz beheko etzanera eta bipedestazioa saihestea gomentzen dira grabitate zentriko aldaketak direla eta (21).



## 4.3 HAURDUNALDIAREN INGURUKO GOGOETA GEI HIGARRIAK.

Haurdunaldian ariketa egiteko preskripzioa indibiduala eta emakume lakoitzaren behar eta baldintzetara egokituaz ezinbestekoa da. Intentsitate moderatua bermatuko duen ariketa gomendatzen da, egunean gutxienez 20-30 minutu arteko iraupena eskaintzen duena eta medikua jarrabideetara nahiz haurdun dagoen emakumearen egoera fisikora egokitzen dena (21).



## 05 ARIKETA FISIKOA EGITEKO KONTRAINDIKAZIOAK ETA KONTUTAN IZATEKOAK.

Haurdunaldian ariketa egiten denean, amaren eta fetuaren osasuna babestea ezinbestekoa da. Ariketa fisikoak arrisku minimoak eragiten baditu ere, zenbait emakume ariketa eragotzen dioten kontraindikazioak izaten dituzte. Horiek erlatiboak edo absolutuak izan daitezke. "Jardueraren murrizketa" eta "ohean atsedan hartzea" nahastu egiten diren egoerak izaten dira: lehenengoak, ohiko jardueraren murrizketari erreferentzia eta bigarrena, ordea, mugikortasuna mugatzen oinarritzen da. Ariketa egiteari uzteko alarma-zantzuak identifikatzen jakitea ere garrantzitsua da (21).



Sangrado vaginal



Cólicos abdominales



Dolor lumbar



Reducción síntomas embarazo

## 06 TESTIGANTZA.



Bizitzan, norbanakoaren antzeko helburuak finkatu eta erdiesten dituzten pertsonen egindako bidea oinarrituz hartzea lagungarria izan daiteke. Sare sozialetan, beste pertsona batzuekin konektatu eta bizipenak partekatzeko aukera ematen dute. Gauzak horrela, haurdun dagoen 50 urteko emakume ezko gabe bat haurdunaldian egiten ari den ariketa diena-talderekin elkarbanatu nahi izan dut.

## Mila esker, amaiara.

ZALANTZAK ETA GALDERAK ADIERAZTEKO UNEA.



## AMATASUNAREN LORATZEA MUGIMENDUAN.

Haurdunaldi garaian ariketa fisikoa egiteko emakumeen ahalduntzea eta motibatzea.

IRATI OLAIZOLA GOÑI.

Oskideta

ELIBRO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentziak:** (6,7,13,21,29).

## Eranskina 25. Lehenengo saioko ezagutza neurtzeko kahoot galdetegia.

Osasunaren Munduko Erakundearen arabera, zein da haurdunaldiko jarduerak emakumearengan sortzen duen eragin positiboa?



17 12  
Answers

▲ Calzotasun kardiobaskularrak izateko arriskua handitzen du.	◆ Koloneko minbizia izateko arriskua handitzen du.
● Calzotasun kronikoak izateko arriskua murrizten du.	■ Haurdunaldiko hipertentsio arriskua handitzen du.

Zein dira haurdunaldiko lehen hiruhilabeteen emakume haurdunek izan ohi dituzten sintomak?



17 14  
Answers

▲ Sabeleko mina eta sabelaren tamainaren handitzea.	◆ Likido pilaketak eta kalanbreak oinetan.
● Sudur-kongestioa eta hortzoien hantura.	■ Bularreko gururien hazkundea eta goragalea.

Haurdunaldiaren azken etapan emakumeak izaten duen oreka oinarriaren aldaketa dela eta, zein ariketa egitea gomendatzen da?



17 13  
Answers

▲ Ibilaldiak egitea.	◆ Bizikleta estatikoa.
● Igeriketa saiokak.	■ Dantzaldiak egitea.

ACOG elkargoaren arabera, zein da haurdunaldian onuragarria kontsideratzen den ariketa mota?



19 6  
Answers

▲ Yoga eta Pilates ariketa.	◆ Neurririk gabeko indar-ariketak.
● Karga handiarekin egindako erresistentzia-ariketak.	■ Jauziak eta inpaktu handiko ariketak.

Zein da denbora luzez posizio horretan mantenduta kaba zainaren konpresioa egin eta beraz, salhestea komeni den jarrera?



19 5  
Answers

▲ Ahoz gorako etzanera edo dekubito supino.	◆ Albo etzanera edo dekubito laterala.
● Koadrupedia posizioa.	■ FitBall gaineko sedestazioa.

Zein dira haurdunaldiko bigarren hiruhilabeteen emakume haurdunek izan ohi dituzten sintomak?



18 8  
Answers

▲ Gernu-maiztasuna handitzea eta likidoen atxikipen handiagoa.	◆ Hantketako kalanbreak eta esne-jariskinak.
● Sexu-destraren gutxitzea eta bizkarreko mina.	■ Sabelaren tamaina handitzea eta fetuaren mugimenduen hautematea.

Onuren artean, zein ez da modu eztabaidaezinean haurdunaldiko ariketarekin erlazionatzen?



19 6  
Answers

▲ Haurdunaldiko diabetesaren prebentzioa.	◆ Antsietate eta depresio mailak arintzea.
● Zesarea bidezko erditzeen murriztea.	■ Aurrepreklansiarekin prebentzioa.

Zein dira haurdunaldiko hirugarren hiruhilabeteen emakume haurdunek izan ohi dituzten sintomak?



19 6  
Answers

▲ Janguraren areagotzea.	◆ Goragalea eta gorakoak.
● Umetokiaren presioaren ondoriozko mikzio-maiztasunaren handitzea.	■ Sudur-kongestioa eta edemak.

Zein dira emakume haurdunek haurdunaldi prozesuan izaten dituzten aldaketa fisiologikoen helburu nagusia?



18 7  
Answers

▲ Emakumearen gorputza erditze eta edoskitze unerako prestatzea.	◆ Haurdunaldiko hipertentsioa eragitea.
● Calzotasun kronikoak arriskua handitzea.	■ Gehiegizko pisua lortzen laguntzea.

Zein da haurdunaldiko jarduera fisikoren iraupen/intentsitateari buruzko gomendio orokorra?



19 4  
Answers

▲ Eguneroko 60 minutuko ariketa gogorra egitea.	◆ Eguneroko 20-30 minutu arteko intentsitate ertaineko ariketa egitea.
● Eguneroko 10 minutu baino gutxiagoko jarduera fisiko leuna egitea.	■ Denbora-mugarik gabeko intentsitate handiko ariketa egitea.

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 26. Bigarren saioko ikerketa-teknikan erabiliko den mitoen ariketa-orria.

PILATESAREN ESENTZIA: GORPUTZA, ADIMENA ETA HARMONIA.

JARDUERAREN ETA PILATESAREN INGURUKO MITOEN ARIKETA-ORRIA.

Adierazi hurrengo esadiek errealtateari edo mitoari erreferentzia egiten dioten.

Emakume batek haurdunaldi garaia ona izateko ez du inolako prestakuntzarik egin behar.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haurdunaldi garaian jarduera fisikoa egiteak konplikazioak eragin ditzake haurdunaldian.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haurdunaldi garaian jarduera fisikoa egiteak haurraren garapenean eragina izan dezake.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haurdunaldi guztietan emakumeek berdin entrenatzeko aukera izaten dute.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haurdunaldian jarduera fisikoa egiteak erditze goiztiarra izateko arriskua handitzen du.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haurdunaldian jarduera fisikoa egitean soritzen den beroak haurrari kalte egin diezake.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aukerarik onena haurdunaldian arkitzarik ez egin eta atseden hartzea da.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haurdunaldiko lehen hiruhilekoan ez da jarduera fisikoa egitea gomendatzen.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pilates ariketa perisona malguen sollik bideratutako jarduera da.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pilates ariketak zoru pelbikori kalte egin eta min zerbikala eragiten du.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pilates ariketa ez da gomendagarria haurdun dauden emakumeetan.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Iturria:** eginkizun propioa. **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGCCunIrRM/bQI09XSz5RdE2Owt3uuczv/view?utm\\_content=DAGCCunIrRM&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGCCunIrRM/bQI09XSz5RdE2Owt3uuczv/view?utm_content=DAGCCunIrRM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 27. Bigarren saioko ikerketa-teknikan erabiliko den mitoen azalpen-orrria.

### PILATESAREN ESENTZIA: GORPUTZA, ADIMENA ETA HARMONIA.

#### 1. SARRERA.

Joan den mendean Joseph Hubertus Pilatesek sorturiko metodoa, jatorri izan zituen dantzari eta atleten entrenamenduz haraigo, fitnessa, errehabilitazioa eta osasunaren sustapena bezalako esparruetara zabalkunde nabarmena izaten ari den praktika da. Gizarte talde desberdinak erakartzen ditu, baita desoreka biologikoak murriztea bilatzen duten emakume haurdunak ere. Sasoi fisiko desberdinetara egokitzen denez, aukera interesgarria da edonorrentzako (10,11).

Sarritan, zenbait gaien inguruan egiaziatu gabeko informazioa zabaldu eta denboran irautearen ondorioz, idela okerrak eta muloak sortzen dira. Okerreko ideiek, praktika batzuen ulermenari eragin eta nahasmena sortzen dute. Hurrengo lanketaren bidez, haurdunaldian jarduera egitearen, Pilates ariketaren eta haurdunaldira egokituriko Pilates praktikaren inguruko idela okerreren desmitifikazioa egingo da: zalanizak argitu eta informazioa era argian helaraziko da.

#### 2. JARDUERAREN ETA PILATESAREN INGURUKO MITOEN AZALPEN ORRRIA.

Emakume batek haurdunaldi garaia onartzeko ez du inolako prestakuntzarik egin behar.

Haurdunaldi garaia, emakume haurdunak seme edota alaba baten etorrera prestatzeko duen aldia da. Sarritan, haurdunaldiak lehen asetik ondoeza eragiten dio emakumeari eta ondorioz, ezin daiteke aldi erreza eta eramangarri gisara definitu. Emakumeak jasaten dituen egoera eta baldintza hauen aurrean beraz, ezinbestekoa da haurdunaldirako prestakuntza fisikoa ez ezik, psikologikoa ere burutzea (10).

Haurdunaldi garaian jarduera fisikoa egiteak konplikazioak eragin ditzake haurdunaldian.

Azken urteetan errotitako sinesmenen aurka, haurdunaldian jarduera fisikoa egiteak ama umekiaren osasunari on egiten diola ikusi da. Haurdunaldian intermitente moderatua egindako ariketak emakume zeln fetuaren segurtasuna bermatzen duela adierazten duten berrikuspenak gero eta gehiago dira. Hala ere, edozein ariketa errutina hasi aurretik medikuaren balorazioa jasotzea ezinbesteko baldintza da (10).

Haurdunaldi garaian jarduera fisikoa egiteak haurraren garapenean eragina izan dezake.

Haurdunaldi garaian egiten den jarduera fisiko moderatu zeln erregularra ez da haurraren garapen prozesuan sor daitezkeen arazoekin, jaiotza akatsekin, ez eta jaiotza pisu txikiarekin lotzen. Are gehiago, odol zirkulazioari on egiten eta fetuari giro osasuntsua eskaintzen diola ikusi da. Emakumeak ariketa egiteko onspena jaso ondoren, neurritzko ariketaren bidez bizimodu eraginkorra mantentzea funtsezkoa da (10).

Haurdunaldi guztietan emakumeek berdin entrenatzeko aukera izaten dute.

Interneten ikusirik edota beste emakume batzuek egiten dituzten entrenamendu saioak aurrera eramateko ezintasunaren aurrean, frustrazioa sententziazioa agertzen duten emakumeak ez dira gutxi izaten. Garrantzitsua da hurrengo kontuan izatea: haurdunaldi bakoitza, emakume bakoitza eta gorputz bakoitza mundu bat dela, eta azken finean, positiboena, entzuten eta aholkatzen dakien talde batez inguratzea dela. Ondokoari ondo doakion errutina, kaltegarria edo ez eraginkorra izan daiteke niretzat. Helburua beraz, norbanakoari on egiten dion hori bilatzea da (10).

Haurdunaldian jarduera fisikoa egiteak erditze goiztiarra izateko arriskua handitzen du.

Haurdunaldi osasungarriak dituzten emakumeen kasuan, haurdunaldian egindako jarduera fisikoa ez du erditze goiztiarra izateko arriskurik eragiten: diabetesa prebenitzeko edo arteria presioa malla egokietan mantentzeko onuragarria da. Hala ere, gomendagarria da kasua hobekien ezagutzen duten profesionalak, jarduera programari hasiera eman aurretik, egoeraren balorazioa egitea (10).

Haurdunaldian jarduera fisikoa egitean sortzen den beroak haurrari kalte egin diezalake.

Haurdunaldian, organismoaren tenperatura asko igotzen duten jarduerak saihestu egin behar dira, gorputz tenperatura altuek fetuaren garapenean kalteak sortu ditzaketelako. Hala ere, inpaktu txikia suposatzen duten ariketak eta ondo aireztatutako inguruneetan egindakoak arrisku txikiak dira. Beraz, gorputzari entzun eta gainkarga termikoa saihesteko hidratazio egokia mantentzea gomendatzen da (10).

Aukerarik onena haurdunaldian ariketarik ez egin eta aisialdi hartzea da.

Mediku batek haurdunaldian ariketa egitea debekatzen duen kasuan izan ezik, beti da onuragarria haurdunaldian jarduera fisikoa egitea: beste zenbait onuren artean, muskulatura hobetu, gerrialdeko mina gutxitu, gaueko aisialdi erraztu eta gorputzaren pisua ondo kontrolatzea ahalbidetzen duelako. Gomendatzen diren jardueren artean hidrogimnasia, yoga eta pilatesa nabarmentzen dira (12).

Haurdunaldiko lehen hiruhilekoan ez da jarduera fisikoa egitea gomendatzen.

Haurdunaldi osasungarriak dituzten emakumeen kasuan, ez dago haurdunaldiko lehen hiruhilekoan jarduera fisikoa egitea eragozten duen arrazoirik. Are gehiago, onuragarria da ariketa egitea: preklampsia eta haurdunaldiko diabetesa izateko arriskua murrizten ditu. Horrekin batera, emakumearen gaitasun funtzionala hobetu, gerrialdeko mina arindu eta ongizatea hobetzen du (13).

Pilates ariketa perisona malguki hideratutako jarduera da.

Perisona batek ez du malgutasun gaitasun handia izan behar Pilates ariketa egiten hasteko. Diziplina honean hasien den perisonak, bere egoera fisikora egokitu behar du ariketa lehen momentu batean, eta denborak aurrera egin ahala eta malgutasuna irabazten hastakoan, ariketa hobeto egiteko aukera izango du. Gizarte talde anitzera hedatzen den praktika da eta betiere norbanakoaren baldintza fisikoetara ariketak egokitzen dakien gidari batez lagunduta egitea gomendatzen da (14).

Pilates ariketak zoru pelbikoari kalte egiten dio.

Pilates metodoan oinarrituriko ariketek ez dute zoru pelbikoan kalte egiten. Zoru pelbikoan kalteren bat dagoela sumatzen den kasuetan, Pilates saioa emango duen profesionalari horren berri ematea garrantzitsua da, ariketak egoera horretara egokitu edota egin ezin direnak beste batzuek aldatzeko. Pilates metodoan oinarrituriko ariketak, erditu ondorengo garaian muskulatura indartzeko onuragarriak direla ikusi da. Pilates metodoa, hipopresiboak egin ezin dituzten perisonel gomendatzen zaie sarritan (14).

Pilates ariketak min zerbikala eragiten du.

Baliteke Pilates metodoan oinarrituriko ariketa egiten den bitartean min zerbikala sumatzea. Hori gertatzean, emakumea ez da bere mallara, egoera fisikora edo patologiarako egokituriko ariketa egiten ari. Garrantzitsua da mina sortzen den momentuan, saioa eramaten ari den profesionalari horren berri ematea (14).

Pilates ariketa ez da gomendagarria haurdun danden emakumeetan.

Egia esateko, Pilates ariketa oso gomendagarria ikusten da etorkizuneko ama izango diren emakumeentzat: gerrialdeko zeln bizkarrezurreko lesioetatik prebenitzen laguntzen du haurdunaldian eta baita haurdunaldia ondoren ere. Era berean, erditze unerako zoru pelbiko prestatu eta horri malgutasuna ematen laguntzen dio. Garrantzitsua da Pilates ariketa osasun profesional baten gidaritzapean praktikatzea (14).

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentziak:** (10,11,30,31,32,33,34).

**Eskuragarri:** [https://www.canva.com/design/DAGCCc1\\_CYw/jQHTWQzX4vUHjDwPkugCiA/view?utm\\_content=DAGCCc1\\_CYw&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGCCc1_CYw/jQHTWQzX4vUHjDwPkugCiA/view?utm_content=DAGCCc1_CYw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)



## Eranskina 28. Pilates ariketa egitearen informazioaren aurkezpen-gidoia.

Pilatesaren esentzia: gorputza, adimena eta harmonia (aurkezpen-gidoia).

### 1. SARRERA.

Joseph Hubertus Pilates alemaniarraurreko mendean gimnasiako, traumatologiako, yogako eta balleteko ezagutzak uztartzen dituen entrenamendu metodo fisiko-mentala sortu zuen: barne-muskuluak indartzea du helburu, gorputzaren oreka hobetzeko, bizkarrezurraren egonkortasuna indartzeko eta giharren desoreka zuzentzeko. Egoera fisiko zein adin desberdinetara egokitzeko den praktika izanik, praktika interesgarria da edonorentzako (10).

Emakume haurdunaren organismoak aldaketa fisiologiko, anatomiko zein emozionalak jasaten ditu. Aldaketa horiek, ondoreza sintomak sortzen dituzte: min muskulueskeletikoak eta zirkulazio arazoak besteak beste. Osasun arazo horiei aurre egiteko haurdunaldian jarduera fisikoa egitea lagungarria dela ikusi da (35).

Pilates ariketak zoru pelbikoa, bular eremua eta bizkarreko muskulatura lantzeko ariketen bidez, aldaketei aurre egitea, emakumea erditze unerako prestatzea, arnas gaitasuna hobetzea, jarduera kardiobaskularrari mesede egitea, indarra, malgutasuna eta mugikortasuna sustatzea eta kontrol motorra zein jarrera hobetzea lortzen ditu. Jarduera programa egokia jarraitzen duten emakumeek onura esanguratsuak jasotzen dituzte (35).

### 2. EMAKUMEAREN ANATOMIA ETA GORPUTZAK JASATEN DITUEN ALDAKETAK.

Gizonezkoen zein emakumezkoen enbrioiaren garapen fasean, desberdintasun anatomikoak izaten dira: hain zuzen ere, emakumearen garapenean, bizitza ahalbidetako duen sistema espeziifikoa garatzen da. Testuinguru horretan, Pilates metodoa haurdunaldiko garai desberdinetan emakumearen esperientzia hobetzen salatzen da. Horretarako, umetokiaren hazkuntzean edota artikulazioen egokitzapenean laguntzen du. Pilatesaren bidez, emakumeak izan ditzakeen osasun arazoak prebenitzea lortzen da (35).

### 5. HAURDUNALDIKO PILATES ARIKETAREN METODOLOGIA.

Haurdunaldiko Pilates programa baten eraginkortasuna ziurtatzeko eta bermatzeko, metodologia eta plangintza egokiak diseinatzea ezinbestekoa da. Aipatu den moduan, ariketa honen helburu nagusia amaren osasuna hobetzea eta ohiko ondorezak prebenitzea da. Tratamendu planak mailaka zuzentzen eta hobetzen joateko faktoreen hierarkia bat osatzen du. Astean behin baino gehiagotan, ariketa kardiobaskularra, indar ariketak eta giharrak malgutzekoak konbinatzen dituen gutxieneko 20 minutuko saioak gomendatzen dira. Haurdun dauden emakumeen behar espeziifikotara egokitutako Pilates programa garatzeko, jarraibide horiek oinarri sendo gisa balio dute. Era honetara, emakumearen ongizate orokorra hobetzera eta etapa horretan gerta ditezkeen konplikazioak prebenitzera bideratzen da ariketa (35).



### 6. HAURDUNALDI GARAIO ARIKETA ETA PILATESAREN AZALPEN OROKORRAK.

Haurdunaldi garaian emakumearen lehentasunak aldatu egiten dira. Hori dela eta, etapa bakoitzean zehazien diren helburuak ere moldatzen joaten dira. Haurdunaldiaren bigarren erdian nagusitzen den helburua arazo espeziifikoen prebenizioan oinarritzen da: zoru pelbikoaren indartzean eta hanketako zirkulazioa hobetzean besteak beste. Erditzeak amaren gorputzaren berregituratzea eragiten du, erditze kanalean zein sabelaldean kaltea sortu eta pelbisaren zabalera aldatu egiten delako. Hala, haurdunaldian nahiz erditu ondoren, behar horiei erantzuteko eta esperientzia hobetzeko Pilatesaren garrantzia azpimarratzen da (35).

### 3. PILATES ARIKETAREN EBIDENTZIA HAURDUNALDIAN.

Zalantzarik gabe, haurdunaldi garaia arreta berezia eskatzen duten aldaketei eragiten duten aldia da. Edonola ere, ez da emakume baten osasun egoera patologikotzat jotzen. Azken hamarkadetan gaiaren inguruan egindako azterlanek adierazitaikaren arabera, haurdunaldi garaian Pilates metodoan oinarritutako ariketak emakumearen osasun egoerari on egiteaz gain, ama nahiz haurraren ongizatean paper garrantzitsua betetzen duela ikusi da (35).

Emakumeari haurdunaldiko ohiko eragozpenak arintzen laguntzen dio. Alde batetik ohikoak izaten diren gerrialdeko mina eta hanketako zirkulazio txarra hobetzen ditu. Horrekin batera, ama fisikoki nahiz psikologikoki prestatzen du erditze unerako (35).

Beste aldetik autoestima handitzen laguntzen du, ansietate zein depresio mailak murrizten ditu, pisu igoera egokia mantentzen laguntzen du, eta sabelaldeko uzkurketa zein pelbis zoria erlaxatzearen bidez, zesarrea probabilitatea murrizten du. Azkenik, erditze unean, fetuaren oxigeno maila neurri normalen artean izaten laguntzen du, zoru pelbikoaren errekupezioa errazten du erditu ondoren, eta amaren energia mailan eraginez, deskanpu hobea izaten laguntzen dio. Oroitar, Pilates ariketa egoki batek haurdunaldian izandako esperientzia hobetzen du (35).

### 4. HAURDUNALDIKO PILATES ARIKETAREN HELBURU OROKORRAK.

Haurdunaldi garaian jarduera fisikoa egiteak onura zerrrenda luzea eskaintzen dio haurdunari. Kasu honetan, Pilates metodoan oinarritutako ariketaren bitartez, haurdunaldiaren garapen ezinbidea bermatzea, sortzen diren haurdunaldiko eragozpenak arintzea, lesioak prebenitzea, emakumearen jarrera egokia sustatzea, haurduna konplikaziorik gabeko erditze baterako prestatzea eta emakumeak erditze osteko errekupezio erraztagoa izatea bilatzen da (35).

Hala ere, emaitzak lortzeko ariketa desberdinen lanketa egitea funtsezkoa da: abdomeneko muskulatura indartzeko ariketak, fetuaren lerrokadura egokirako ariketak, pelbiseko eta aldakako mugikortasuna hobetzeko ariketak eta erditze osteko ondorioak arintzeko ariketak. Ondorioz, hiruhileko bakoitzari egokitutako ariketak eskatzen ditu egoerak, sor ditezkeen erronkei aurre egin eta bideratzeko (35).

### 7. PILATES ARIKETAK HAURDUNALDIAN ESKAINTZEN DITUEN ONURAK.

Haurdunaldi garaian egiten den Pilates ariketak etapa bakoitzean emakumearen aldatetara egokitutako onurak eskaintzen ditu. Haurdunaldiaren bigarren erdian, hain zuzen ere, barizeak zein lumbalgia gisako arazoak ekiditen laguntzen du. Ama fisikoki prestatzen du erditzerako zein haurraren jaiotzarako eta erditu ondorengo errekupezioa errazten du, oxigenazioa, abdomeneko indarra eta zoru pelbikoaren elastikotasuna hobetuz. Pilates ariketan oinarrituriko programek gainera, arnasketa hobetu, gorputza lerrokatu, malgutasun eta indar gaitasunak hobetu, loa sustatu, ansietatea murriztu eta haurdun dauden emakumeen konfiantza areagotzen dute (35).

Pilates ariketa segurua eta eraginkorra da. Emakumeari eskaintzen dizkion onuren artean, beheko gorputz adarrean odol-fluxuaren hobetzea barizeak izateko arriskua murriztea, bizkarreko eta sorbaldetako tentsioa murriztea, kontzentrazioa eta gorputzaren eta adimenaren arteko lotura sustatzeko. Horrekin batera, pelbis zoruko muskulua sendotzen ditu erditze prozesua errazteko eta gerrialdeko jarrera egokia eta erlaxazioa sustatzeko (10).

### 8. PILATESA EGITERO KONTRAINDIKAZIOAK ETA KONTUTAN IZATEROAK.

Haurdunaldian zein erditu ondoren amaren segurtasuna bermatzen duen ariketa egitea funtsezkoa da. Pilates metodoan oinarrituriko ariketa korea indartzean nahiz jarrera eta arnasketa kontrolatzean zentratzen bada ere, bularreko mina edota arnas zailtasuna ondoreza seinaleak ariketa berehalakoan gelditzeko arrazoiak dira. Haurdunaldian hipertentsioa izatea, aurretiko plazenta edo erditze goiztiarra izateko arriskua, beste zenbaiten artean, haurdunaldian ariketarako nahiz Pilateserako kontraindikaziotzat hartzen dira (35).

Haurdunaldian Pilatesa egin aurretik beharrezko neurriak hartzea garrantzitsua da. Valsalva maniobra saihesteko eta bihotz maiztasuna minutuko 130 taupadatik behera mantentzeko jarraibideak jarraitu behar dira. Horrekin batera, garrantzitsua da tentsio arteriala kontrolatzea, beheko kaba zaina konprimaizten duten jarrerak, ahoz gorako etzanera eta alboko etzanera saihestea. Eskumuturrak zaintzea, jarrera aldaketa bortitzak saihestea eta bularrean presioa eragiten duten ariketak bertan behera uztea gomendatzen da. Azkenik, haurdunaldian ahoz behera jarritza eskatzen duten ariketak ekiditea gomendatzen da segurtasuna bermatzeko (35).

#### 9. PILATES METODOAREN OINARRIAK HAURDUNALDIAN.

Haurdunaldian Pilates ariketa egiten hasi aurretik, emakumeen behar espezifikoetara egokituiko den ariketa segurua eta eraginkorra bermatzeko. Pilates metodoaren oinarri zein printzipioen azterketa egin eta emakumeekin horien ulermena sustatzea ezinbestekoa da (40).

Pilates metodoa gorputzaren hiru sistema nagusien behaketan oinarritzen da: hezurak, giltzadurak eta giharrek. Ikuspegi honek mugimendua, posizio anatomiko deituriko erreferentzia posizioetik abiatuta ulertzea eta oinarritzko mugimenduak aztertzeko abiapuntu gisa erabilitea ahalbidetzen du: flexioa, luzapena, adukzioa, abdukzioa eta errotazioa nagusitzen dira. Joseph Pilates alemaniarren filosofiaren funtsezko zutabea gorputzaren osasun integrala da. Mugimenduetan kontzentrazioa, kontrola, energia zentroa, zehaztasuna, arnasketa egokia eta arintasuna lantzen ditu. Energia zentroa aktibatu eta egonkortasuna bermatzeko jarrera zuzentasuna ere nabarmetzen zituen (40).

Pilates metodoa parte hartzaileen esperientzia gidaizten duten sei printzipio nagusitan oinarritzen da. Sei zutabe horiek Pilates metodoaren oinarria osatzen dute, praktika segurua, eraginkor eta kontziente baterako esparru sendoa eskaintz (35).

OINARRIAK	AZALPENA
KONTZENTRAZIOA	Adimena eta gorputzaren arteko lotura sustatzen da, mugimendu bakoitzaren erabateko arretan murgilduta egotea eskatzen du, eraginkortasuna ahalik eta handiena izan dadin.
KONTROLA	Mugimendu zahatz eta seguruak egin ahal izateko ezinbestekoa da muskuluen kontrola izatea. Horrela, lesioak eragin ditzakeen bat-bateko edozein mugimendul saihesten da.
ENERGIA ZENTROA	"Power House" izeneko energia zentroak, gertiko abdominalaren indutzean erreferentzia egiten du, gorputza egonkortzeko eta bizkarreara bermatzeko ezinbesteko oinarria.
ZEHAZTASUNA	Ariketa eraginkortasunaz egitea bermatzen da, mugimendu bakoitzaren zehaztasuna eta kontrola onari hartuta.
ARNASKETA	Arnasketa errimoak mugimendu bakoitzari laguntzen dio: tentsioa eta malkulu erlaxazioa errazten du eta ahazten ozeigazio optima sustatzen du. Beraz, Pilates praktikatzen den bitartean, kontzentrazioa eta energia fluxua hobetzen da.
ARINTASUNA	Mugimenduen arteko trantsizio leuna eta jarraitua egitea ahalbidetzen du, energia zentroaren egonkortasuna mantentzen eta lesioak alde batera uzten.

#### 10. JARRERA ETA KONTZIENTZIAZIO ARIKETAK.

Emakumearentzat praktika segurua eta onuragarria bermatzeko, egiten diren ariketen nondik norakoak ulertzea garrantzitsua da. Pilates ariketan, jarrera luzatua eta ez zurruna izatea, pisua bi oinetan berdinki banatzea eta bizkarra zuzen mantentzea beharrezkoa da. Gainera, jarrera zuzentzeak energia zentroa aktibatzen du eta bizkarrerako euskarri egokia ahalbidetzen du. Horrekin batera, lerro erdiko eta kuxako posizioak garrantzitsuak dira gorputzaren lerrokadura egokia mantentzeko eta gorputz adarrak kontrolatzeko. Azkenik, posizio neutroak eta imprim posizioak bizkarrezurraren berezko bihurtzeko mantentzen eta desagertutako gerrialdeko bihurtzeko zuzentzen laguntzen dute hurrenez hurren (40).

Kontzientziazio ariketak, gihar pelbikoak eta abdominalak sendotzera bideratzen dira. Edozein unetan eta lekutan egin daitezkeen ariketak dira aurrekoak, edonola ere, etzanda edo eserita egitea izaten da komenigarriena kontzentrazioa ondoan mantendu ahal izateko. Posizio berriz, emakumearen beharren eta lehenasunaren arabera egokitzen da, horretarako, kuxin edota bestelako materialen erabilera lagungarria izan daiteke (40).

#### 11. HAURDUNALDIKO ARAZOAK ETA HORIEI AURRE EGITEKO PILATESA ERABILITZEA.

Azken urteotan azierketa zientifikoaren emaitzek adierazi dutenaren arabera, haurdunaldian sortzen diren arazo mekanikoak tratatzeko estrategia eraginkor gisa ere balioetsi da Pilates ariketa. Zafantzeazina da metodoaren erabilgarritasun zein eraginkortasuna: haurdunaldiko baldintzak deserosoak arintzeki, ohiko arazoak prebentiu eta erditzeko osteo errekupeazioa errazteraino heltzen da. Batez ere, lumbalgien, ziatiken, uzkioko diastasiaren, hanketako karranpen edota zirkulazio arazoaren aurrean eraginkortasuna erakutsi du.

Hala ere, konplikazio bakoitzaren indibidualtasunak gainbegiratze profesionalaren ikuspegi espezifikoa eta espezializatua eskatzen du, orientazio profesionala izango baita ariketa emakumearen beharretara ondo egokitzen dela ziurtatuko duen neurria (35).



**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentziak:** (10,35). **Eskuragarri:**

<https://www.canva.com/design/DAGC8UspMxE/->

[2N673OFZyFYDAJjCcO2jg/view?utm\\_content=DAGC8UspMxE&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGC8UspMxE/-/2N673OFZyFYDAJjCcO2jg/view?utm_content=DAGC8UspMxE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 29. Pilates ariketa egitearen informazioaren aurkezpen-euskarria.

### PILATESAREN ESENTZIA: GORPUTZA, ADIMENA ETA HARMONIA.

Pilates errutina haurdunaldian txertatzeko funtsezko kontzeptu, ariketa zein jarrearen inguruko informazioa.

Haurdunaldiaren lehen hiruhilekoa igaro duten emakumeengan pilatesa sustatzeko osasun-behukuntza programako bigarren saioa.

Osakidea

OSASUN JAURILABITZA GOBIERNO VASCO

### AURKIBIDEA.

<b>01</b> SARRERA.	<b>02</b> EMAKUMEAREN ANATOMIA ETA JASATEN DITUEN ALDAKETAK.	<b>03</b> PILATES ARIKETAREN EBIDENTZIA HAURDUNALDIAN.	<b>04</b> HAURDUNALDIKO PILATES ARIKETAREN HELBURU OROKORRAK.	<b>05</b> HAURDUNALDIKO PILATES ARIKETAREN METODOLOGIA.	<b>06</b> HAURDUNALDI GARAIKO ARIKETA ETA PILATESAREN AZALPENA.
<b>07</b> PILATES ARIKETAK HAURDUNALDIAN ESKAINTZEN DITUEN ONURAK.	<b>08</b> PILATESA EGITEKO KONTRAINDIKAZIOAK ETA KONTINTAN IZATEKOAK.	<b>09</b> PILATES METODOAREN OINARRIAK HAURDUNALDIAN.	<b>10</b> JARRERA ETA KONZIENTZIAZIO ARIKETAK.	<b>11</b> HAURDUNALDIKO ARAZOAK ETA AURRE EGITEKO PILATESA.	

### 01 SARRERA.

- Joseph Hubertusck gimnasiako, traumatologiako, yogako eta balleteko ezagutzak uzartu zituen (10).
- Emakumearen osasunean emaitza positiboak lortzeko barne-muskuhiak indartzea bilatzen du Pilatesak (10).
- Egoera fisiko zein adin desberdinetara egokitzen den praktika da (10).
- Haurdunaldian izaten diren aldaketek aurre egiteko jarduera fisikoak egitea lagungarria da zalantzarik gabe (35).
- Pilates metodoan oinarritutako ariketak onura sorta eskaintzen dio emakume haurdunari (35).
- Pilates jarduera programa egokia jarraitzen duten emakumeek osasun-onura esanguratsuak izaten dituzte (35).





### 02 EMAKUMEAREN ANATOMIA ETA JASATEN DITUEN ALDAKETAK.

Gizonetako zein emakumetako enbrioiaren garapen fasean, desberdintasun anatomikoak izaten dira; hain zuzen ere, emakumearen garapenean, bitzita ahalbidetuko duen sistema espezifiko garatzen da. Testuinguru horretan, Pilates metodoa haurdunaldiko garaian desberdinetan emakumearen esperientzia hobetzen saiatzen da. Horretarako, umetokiaren hazkundearen esota artikulazioen egokitzapenean laguntzen du. Pilatesaren bidez, emakumeak izan ditzakeen osasun-arazoak prebenitzea lortzen da (35).





### 03 PILATES ARIKETAREN EBIDENTZIA HAURDUNALDIAN.

- Zalantzarik gabe, haurdunaldi garaia arreta berezia eskatzen duten aldaketek eragiten duten aldia da (35).
- Hala ere, haurdunaldi egoera ez da emakume baten osasun-egoera patologikotzat jotzen (35).
- Pilates ariketak emakumearen osasunari on egiteaz gain, ama-haurraren ongizatean paper garrantzitsua betetzen du (35).
- Orokorrean, Pilates ariketa egoki batek emakumeak haurdunaldian izaten duen esperientzia hobetzen laguntzen du (35).





### 04 HAURDUNALDIKO PILATES ARIKETAREN HELBURU OROKORRAK.

- Haurdunaldi garaian jarduera fisikoak egiteak onura zerranda luzea eskaintzen dio haurdunari (35).
- Haurdunaldiaren garapen egokia lortzea, eragozpenak arintzea eta emakume erdite-enerako prestatzea bilatzen da (35).
- Emakumearen osasun-egoeran onurak izan ditzan, ariketa desberdinen lanketa funtsezkoa da (35).
- Garrantzitsua da eronkai aurre egiteko egoerak eskatzen dituen hiruhileko bakoitzari egokitutako ariketak egitea (35).




### 05 HAURDUNALDIKO PILATES ARIKETAREN METODOLOGIA.

- Pilates programa baten eraginkortasuna bermatzeko metodologia eta plangintza egokiak izatea ezinbestekoa da (35).
- Ariketaren bidez, osasuna hobetzea eta ohiko ondorezak prebenitzea bilatzen da (35).
- Astean behin baino gehiagotan, ariketa kardiobaskularra indar eta malgutasun ariketekin konbinatzea gomendatzen da (35).
- Orokorrean, gutxieneko 20 minutuko saioak egitea gomendatzen da (35).




### 06 HAURDUNALDI GARAIKO ARIKETA ETA PILATESAREN AZALPENA.

Haurdunaldian emakumearen lehentasunak aldatu egiten dira. Haurdunaldiaren bigarren erdian nagusitzen den helburua arazo espezifikoan prebenitzioan oinarritzen da; zoru-pelbikoaren indartzean eta hanlaketako zirkulazioa hobetzean besteak beste. Erditzeak amaren gorputzaren berregituratzea eragiten du, erdite kanalaren zein sabelaldean kaltea sortu eta pelbisaren zabalera aldatu egiten delako. Hala, haurdunaldian nahiz erditu ondoren, behar horiek erantzuteko eta esperientzia hobetzeko Pilates ariketaren garrantzia azpimarratzen da (35).





Ejercicio para fortalecer el suelo pélvico

## 07 PILATES ARIKETAK HAURDUNALDIAN ESKAINTZEN DITUEN ONURAK.



Barizeak zein lumbalgia gisako arazoak ekiditen laguntzen ditu.



Erditze unerako prestatzen du ama. Gainera, erditu ondorengo errekuperazioa errazten du.



Arnasera hobetzen du, gorputzaren lerrokadurari laguntzen dio, malgutasuna eta indar gaitasuna hobetzen ditu, loa sustatu eta antzietatea murrizten du.



Behoko gorputz-adarretako odol-fluxua hobetzen du barizeak izateko arriskua murrizteko.



Bizkarreko eta sorbaldako tenisioa murrizten du kontzentrazioa eta gorputzaren zain adimenaren arteko lotuna sustatzeko.



Pelbis miselnuak sendotzen ditu erditzea errazteko eta gerraldiako jarrera egokia eta erlaxazioa sustatzeko.

(10,35)

## 08 PILATESA EGITEKO KONTRAINDIKAZIOAK ETA KONTUTAN IZATEKOAK.

- Haurdunaldian zein erditu ondoren amaren segurtasuna bermatzen duen ariketa egitea funtsezkoa da (35).
- Bularreko mina edota arnas-zailtasuna gisako ondoreza seinaleak ariketa gelditzeko arrazoiak dira (35).
- Hipertentsioa izatea, aurretiko plazenta edota erditze goiztiarra izateko arriskua, kontraindikaziozat hartzen dira (35).
- Valsalva maniobra saihestea eta bihotz-maiztasuna 130 taupadatik behera mantentzea gomendatzen da (35).
- Behoko kaba zaina konprimatzen duten jarrerak, ahoz gorako etanera eta albo etanera ere saihestu egin behar dira (35).



## 09 PILATES METODOAREN OINARRIAK HAURDUNALDIAN.

Pilatesa gorputzaren hiru sistema nagusien behaketan oinarritzen da. Ikuspegi honek mugimendua, posizio anatomiko deituriko erreferentzia-posizioak abiatuta uletzea eta oinarriko mugimenduak aztertzeko abiapuntu gisa erabiltea ahalbideratzen du: flexioa, luzapena, adukzioa, abdukzioa eta errotazioa nagusitzen dira. Joseph Pilatesek mugimenduetan kontzentrazioa, kontrola, energia zentroa, zehaztasuna, arnasketa egokia eta jariatutasuna lantzen ditu. Pilates metodoa parte-hartzaileen esperientzia gidatzen duen sei printzipio nagusitan oinarritzen da eta horiek praktika seguru, eraginkor eta kontziente baterako esparru sendoa eskaintzen dute (35).



## 09 PILATES METODOAREN OINARRIAK HAURDUNALDIAN.

OINARRIAK	AZALPENA
KONTENTRATZIOA	Adimena eta gorputzaren arteko lotura zuzentzen da, mugimendu bakoitzaren erabakia amara mugimendu egiteko oinarri du. eraginkortasuna aldatu eta bantatzen uzten du.
KONTROLA	Mugimendua zehatza eta segurua egiteko alai izateko erreferentzia da muskulazio kontrola izateko. Itxerria, lesioak eta gaitasunak hain bakoitzaren mugimenduetan sartzen dira.
ENERGIA ZENTROA	"Power House" izeneko energia zentroa, pelbis aldimendua bideratzen erabiltzen da, gorputz errotazioa eta bizkarreko zehaztasuna kontrolatzeko delako.
ZERIKETASUNA	Ariketa mugimenduetan egitea bermatzen du, mugimendua bakoitzaren zehaztasuna eta kontrola osatu behar da.
ARNASKETA	Arnasketa erreferentzia mugimendua bakoitzaren jarduera duen, materia eta materiala erabiltzen du eta hiru erreferentzia oinarrikoak dira. Pelbis, pelbis eta adukzioa dira, bizkarreko, kontzentrazioa eta energia finak hobetzen dira.
JARIATUTASUNA	Mugimendua arteko transizioa lezea eta jarraitu egitea ahalbideratzen du, energia zentroaren eraginkortasuna bermatzen eta lesioak aldatu behar dira.

Haurria eginkizun propioa. Oinarri erreferentziak: (35).

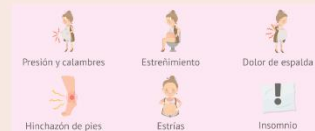
## 10 JARRERA ETA KONTZIENTZIAZIO-ARIKETAK.

- Pilatesan jarrera luzatua eta ez zurrina izatea, pisua oinetan berdinki banatua izatea eta zuzen mantentzea garrantzitsua da (10).
- Jarrera zuzentzeko energia zentroa aktibatzen du eta bizkarreko cuskarri egokia ahalbideratzen du (10).
- Lerro erdiko eta kutxa posizioak garrantzitsuak dira gorputzaren lerrokadura egokia eta gorputz-adarrak kontrolatzeko (10).
- Posizio neutroak eta imprint posizioak bizkarrezurraren bihurtzeko mantendu eta horiek zuzentzen laguntzen dute (10).
- Kontzientziazio-arietek, gihar pelbikoak eta abdominalak sendotzen dituzte (10).



## 11 HAURDUNALDIKO ARAZOAK ETA HORIEI AURRE EGITEKO PILATESA.

Haurdunaldiko arazo mekanikoak tratatzeko estrategia eraginkor gisa ere balioetsi da Pilates ariketa. Zalatzaezina da metodoaren erabilgarritasun zein eraginkortasuna: haurdunaldiko baldintza deserosoak arintzeki, ohiko arazoak prebenitu eta erditze osteko errekuperazioa errazteraino helzen da. Hala ere, konplikazio bakoitzaren indibidualtasunak gainbegiratzeko profesionalaren ikuspegi espezifiko eta espezializatua eskatzen du, orientazio profesionala izango baita ariketa emakumearen beharretara ondo egokitzen dela ziurtatuko duen neurria (35).



## Mila esker, amaiera.

ZALANTZAK ETA GALDERAK ADIERAZTEKO UNEA.



## PILATESAREN ESENTZIA: GORPUTZA, ADIMENA ETA HARMONIA.

Pilates errutina haurdunaldian txertatzeko funtsezko kontzeptu, ariketa zein jarreraren inguruko informazioa.


IRATI OLAIZOLA GOÑI.



Iturria: eginkizun propioa. Oinarri erreferentziak: (10,35).

## Eranskina 30. Bigarren saioko ezagutza neurtzeko kahoot galdetegi.

Haurdunaldiko testuinguruan, zein da Pilates ariketari ematen zaion ikuspegi nagusienetakoa?



18 10 Answers

▲ Kanpoko muskuluen indartzea.	◆ Solikik mailgutasuna hobetzea.
● Barneko muskuluen indartzea eta bizkarrezurraren egonkortasuna.	■ Ariketa kardiako bizia.

Haurdunaldi garaian, zein da Pilates ariketa egiteak osasunean sortu dezakeen eraginetako bat?



19 6 Answers

▲ Gaitasun kardiobaskularra murriztea.	◆ Gaitasun kardiobaskularra eta arnasketak hobetzea.
● Indarra eta mailgutasun gaitasuna murriztea.	■ Muskuluen zurruntasuna handitzea.


Haurdunaldian egindako Pilates ariketak zein onura espezifiko eskaintzen dizkio emakumeari?



19 6 Answers

▲ Autoestimazioaren murriztea eta antzietatearen handitzea.	◆ Muskuluen tentsioa eta gehiegiko pisua handitzea.
● Erditze unean oxigenaio maila hobetzea eta eragozpenak arintzea.	■ Zerrera okertzea eta zesarreko izateko probabilitatea handitzea.

Printzipio hauetatik, zeinek erantzuten dio mugimendu zehatzak eta kontrolatuak egiteko gaitasunari?



19 4 Answers

▲ Kontzentrazioak.	◆ Muskulu-kontrolak.
● Jariakortasunak.	■ Zehaztasunak.

Hurrengoetako zein neurri hartu behar da Pilates ariketan haurdunaren segurtasuna bermatzeko?



20 3 Answers

▲ Bihotz-malastasuna minutuko 150 taupadatik gorakoa izatea.	◆ Valsalvaren manobra noiz behinika ekitzea.
● Kaba zaina konprimatzen duten jarrenak saihestea.	■ Inpaktu handiko ariketa bizia egitea.

Hurrengoetako zein ez da Pilates metodoaren funtsezko printzipioetako bat?



19 4 Answers

▲ Sedentarismoa.	◆ Kontzentrazioa.
● Kontrola.	■ Zehaztasuna.


Haurdunaldiko Pilates jarraian zein funtsezko alderdi nabarmentzen da?



19 3 Answers

▲ Pisua banaketa berdina izatea.	◆ Bizkarrezurraren zurruntasuna.
● Bizkarra zuzenduta eta luzatuta izatea.	■ Corputzaren lerrokadurari jaramonik ez egitea.


Haurdunaldian egindako Pilates ariketak zein arazo mekanikoren arintzean lagundu dezake?



20 3 Answers

▲ Lunbalgia eta ziatika arriskuan.	◆ Muskulu tentsioan eta artikulazio zurruntasunean.
● Uzkiko diastasiaren garapen bikoitzean.	■ Zirkulazio arazoetan.

Hauetatik, zeinek erantzuten dio gorputza-adimen loturari eta mugimendu bakoitzean arreta mantentzearen garrantziari?



20 3 Answers

▲ Arnasketak.	◆ Muskulu-kontrolak.
● Kontzentrazioak.	■ Jariakortasunak.

Haurdunaldian egindako Pilates ariketan zergatik da garrantzitsua funtsezko printzipioak ulertzea?



20 3 Answers

▲ Ariketa modu seguruan egiteko ez da printzipioak ulertzea behar.	◆ Behar espezifikoetara agokirituta daigoen ariketa identifikatzen laguntzen duelako.
● Erditzean konplikazioak eta arrikuak bermatzen dituelako.	■ Mugimenduen kontzentrazioa eta zehaztasuna murrizten duelako.

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 31. Programako hirugarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO HIRUGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

**BEROKETA-FASEA**

- Aldaera desberdinetara egindako lepoaren mobilizazioa (flexioa eta errotazioa).
- Lepoaren luzatzea: lepoaren atzealdea aurreratuz eta kokotsa ezarri aldera eramanez.
- Sorbaldak berotzeko horien igo eta jaiste mugimendua.
- Sorbaldak berotzeko horien kanpoko errotazio mugimendua.
- Sorbaldak zubi ariketa. \***[azalpena behean]**\*
- Bizkarrezura luzatzeko spine stretch ariketa. \***[azalpena behean]**\*

**( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**GARAPEN-FASEA**

- Saihets-hezurren ireki-itxi kontzeptuan oinarritutako saihets amasketa. \***[azalpena behean]**\*
- Saihets-amasketan oinarritutako besoan zirkulu mugimendua.
- Abdomen-gerrikoa identifikatu eta aktibatze ariketak. \***[azalpena behean]**\*

**( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**GARAPEN-FASEA**

- Organismoaren behar bezalako Pilates lerrokaduren lanketa. \***[azalpena behean]**\*
- Organismoaren bestelako lerrokaduren lanketa: erdiko lerroa/kutxa. \***[azalpena behean]**\*
- Besoen zirkulu ariketa bidezko Power house zentroaren aktibazioa. \***[azalpena behean]**\*

**( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**LASAITASUN-FASEA**

- **Musika lasaiarekin eta argi intentsitate baxuarekin girotutako "bidai mentala" erlaxazio teknika.**

Bistaratzeko bidezko erlaxazio-teknikak eraginkorrak izaten dira. Ez dute ohalekin handirik eskatzen eta atsedean sokana eskaintzen dute. Irudimena beste modu eta egoera batzuetan erabiltzera ohituta gauda, baina modu positiboa erabiltzen ikasteak atsedena hobetu eta energia biziberritzen laguntzen du.

**LUZAPEN-FASEA**

Begiak emeki-emeki itxi eta jarri arreta amasketan. Hartu amasa geldo eta sakon, eta utzi edozein erotako tentsio eta kezka alde egiten. Lorez beteriko lorategi batean zaudela irudikatuz: loreen usain fresko eta gozako airea bete eta horrek sortzen duen bake sententzia sentitu. Jarraitu aurrera lorategian, eta heldu ur gardeneko urrea lasaira. Eseri bertan, eta sentitu oinak ur freskoan murgildurik dituzula. Utzi leziozi lasaitasun eta freskotasun sententziari gorputz osoan zehar hedatzen. Eguzkia, zerumagan sortzen hasi da, eta lasaitasunak bihotza eta burua nola betetzen dituen sentitzen duzu. Hartu zure denbora lasaitasun horretatik gozatzeko errealditatera itzuli aurretik. Bukatzen ari da bidaiatzea, motza baina lasaigarria izan da. Orain, hasi hatz zein behatzak pixkanaka mugitzen, eta prest zaudenaren ireki begiak indarberritu, erlaxatu eta egunerokin jarraitzeko energia z beteta.

**Osakidetza**  
**ELDKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**PROGRAMAKO HIRUGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETEN AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.**

**SURBADA ZURA**

Ahoz gorako etzeneran, belarriak eta aldiak tolestuta eta oinak ikaitzatik gertu kokatzen dira. Amasa sakon hartzearekin batera pelbisia igotzen da, eta amasa botatzearekin batera pelbisia jostan da. Pelbisia, belarri, aldiak eta sorbaldak zuzen lerrotatuta egon behar da. Pelbis neutroaren ezarria hartzen da azkenik, hasiera positioa itzuli.

**SPINE STRETCH ARIKETA**

Abdominalak aktibatu eta bakarrizura luzatzeko egiten da. Hantok eta besoak luzatuta, lurrarekiko positioa garrantzitsua hasten da. Amasa sakon hartu eta botatzearekin buruaren goiko alde aurrerantz aliantzen da. Sudurretik amasa hartu eta abiatzupuntura atzutzen da abdominala uskuruz. Flexio ez da gerri edo aldiaren egin behar, zeharritasun baltzi.

**SAIHETS ZAHARRETA TEKNIKA**

Ahoz gorako ezarrian, pelbisia jarri neutroan, belarriak tolestuta eta oinak kolbanetan egiten da. Eskuak buelaz atzetan kokatzen dira, saihets gainean. Sudurretik amasa hartzearekin batera, saihetsak nola zabaltzen diren nabaritu behar da bularraldeko igo gabe. Bolatzaren, saihetsak nola itxen diren nabaritu zilarra bitartean eramanen.

**ABDOMENAREN GORPILKADURA ETA AKTIBAZIOA**

Ezartze desberdinetan egin daitezke (kuxina erabiltzea lagungarria da). Itzuli egin eta zeharkako abdomena nola uskuritzen den sentiarazi eta identifikatzea da. Amasketan jarri behar da arreta, funtzioa da saihetsen itzarritzea eta zilarren artean nabaritzea. Haurdunaldia aurrera egin ahal, zilarra bitartean eramanen gero eta zailago izaten da.

**PILATES LERROKADURA**

Ezartze narbanskoaren bitarteko jarri irakatsi du. Pilates lerrokadurak luzatuta egitea eskatzen du: pixka bitartean orokatu eta bitartean zuzen mantentzea garrantzitsua da. Hantok luzatu, abdominalak estutu eta ghorak jasatu. Jarri adina, okupazioa, gantekia eta osasunaren arabera aldatu egiten da. Lerrokadura egokia mantentzea, energia zentroa behar bezala aktibatzea ezinbesteko baldintza da.

**ERDI LERROA ETAKUTUA**

Erdi lerroak gorputza bi zatitan banatzen du: sorbaldak sorbaldara eta aldiak aldiakora lerro bat marrazten da. Hantok erdiko lurrarekiko perpendikularak dira eta aldi bakoitzan sorbaldak aldiak izaten ditute kuxina dantagun mugak osatu. Hori erreferentzia gikara erabiltzen da eta jarri eta kontrola bermatzen ditu.

**BESOEN ZIRKULU ARIKETA**

Ahoz gorako etzeneran, belarriak tolestuta eta oinak kolbanetan jartzen dira, besoak gorputzetik berezi eku-ahumak beheantz jartzen. Sudurretik amasa hartu, eta botatzearekin batera abdomenaren aktibazioa egiten da. Amasa hartu bitartean besoak atzera altxatu eta zirkuluak egiten dira hasiera positioa heldu arte.

**Osakidetza**  
**ELDKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35).Eskuragarri:

[https://www.canva.com/design/DAGAiEqdjN8/ZV4gJhhpkhzGMOZV7K\\_iAg/view?utm\\_content=DAGAiEqdjN8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGAiEqdjN8/ZV4gJhhpkhzGMOZV7K_iAg/view?utm_content=DAGAiEqdjN8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

### Eranskina 32. Gaitasunezko helburuak neurtzeko errubrika.

	<b>GAITASUNA BIKAINASUNEZ BETE DA.</b>	<b>GAITASUNA ERA EGOKIAN BETE DA.</b>	<b>GAITASUNA ZALANTZATI BETE DA.</b>	<b>GAITASUNA EZ DA BETE.</b>
<b>GORPUTZA ARIKETARAKO PRESTATZEA.</b>	Gorputza ariketarako prestatzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Gorputza ariketarako prestatzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kostatzen zait.	Gorputza ariketarako prestatzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz gorputza ariketarako prestatzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>SAIOAREN HELBURU NAGUSIA LORTZEA.</b>	Saioaren helburu nagusia betetzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Saioaren helburu nagusia betetzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kostatzen zait.	Saioaren helburu nagusia betetzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz saioaren helburu nagusia betetzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>GORPUTZA BERE ONERA EKARTZEA.</b>	Gorputza bere onera ekartzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Gorputza bere onera ekartzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kostatzen zait.	Gorputza bere onera ekartzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz gorputza bere onera ekartzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>ERLAXAZIO GAITASUNA LORTZEA.</b>	Erlaxazio gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Erlaxazio gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kostatzen zait.	Erlaxazio gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz erlaxazio gaitasuna lantzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>ORDUBETEKO ARIKETA SAIOA EGITEA.</b>	Programa osatzen duen ordubeteko saioa bikaintasunez aurrera eramateko eta jarraitzeko gai izan naiz.	Programa osatzen duen ordubeteko saioa era egokian aurrera eramateko eta jarraitzeko gai izan naiz.	Programa osatzen duen ordubeteko saioa zalantzati aurrera eramateko eta jarraitzeko gai izan naiz.	Ez naiz programa osatzen duen ordubeteko saioa aurrera eramateko eta jarraitzeko gai izan.

**Iturria:** eginkizun propioa.

	<b>GAITASUNA BIKAINASUNEZ BETE DA.</b>	<b>GAITASUNA ERA EGOKIAN BETE DA.</b>	<b>GAITASUNA ZALANTZATI BETE DA.</b>	<b>GAITASUNA EZ DA BETE.</b>
<b>KONTZENTRAZIO GAITASUNA LORTZEA.</b>	Kontzentrazio gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Kontzentrazio gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kosta egiten zait.	Kontzentrazio gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz kontzentrazio gaitasuna lantzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>KONTROL GAITASUNA LORTZEA.</b>	Kontrol gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Kontrol gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kosta egiten zait.	Kontrol gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz kontrol gaitasuna lantzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>ENERGIA ZENTROAREN AKTIBAZIO GAITASUNA LORTZEA.</b>	Energia zentroa aktibatze gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Energia zentroa aktibatze gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kosta egiten zait.	Energia zentroa aktibatze gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz energia zentroa aktibatze gaitasuna lantzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>ARINTASUN/JARIAKORTASUN GAITASUNA LORTZEA.</b>	Jariakortasun gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Jariakortasun gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kosta egiten zait.	Jariakortasun gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz jariakortasun gaitasuna lantzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>ZEHAZTASUN GAITASUNA LORTZEA.</b>	Zehaztasun gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Zehaztasun gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kosta egiten zait.	Zehaztasun gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz zehaztasun gaitasuna lantzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.
<b>ARNASKETA GAITASUNA LORTZEA.</b>	Arnasketa gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta zuzen burutzeko gai naiz, nire kabuz egiten ditut.	Arnasketa gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta burutzeko gai naiz, nire kabuz egitea kosta egiten zait.	Arnasketa gaitasuna lantzen duten ariketak ezagutzeko eta egiteko laguntza behar dut.	Ez naiz arnasketa gaitasuna lantzen duten ariketa desberdinak ezagutzeko eta egiteko gai.

**Iturria:** eginkizun propioa.



## Eranskina 33. Programako laugarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO LAUGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**

INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.

**BEROKETA-FASEA**

- Aldeera desberdinetara egindako lepoaren mobilizazioa (flexioa eta errotazioa).
- Tenperatura igotzen hasteko, Pilateseko FitBall baliorekin gainean bote egitea.
- Pilateseko FitBall baloia gorputzaren alderik alde irriatzea. \* [azalpena behean] \*
- Pilateseko FitBall baliorekin gainean bizkarrezurraren errotazio mugimendua lantzea.
- Pilateseko FitBall baliorekin alderik alde ibiltzea. \* [azalpena behean] \*
- Pilateseko FitBall baloian eserita egindako orpen altxatzea. ( 6 errepikapen egingo dira ariketa bakoitzeke).

**GARAPEN-FASEA**

- Saihets-hezuren ireki eta itxi kontzeptuan oinarritutako saihets arnasketa. \* [azalpena behean] \*
- Saihets arnasketan oinarritutako sorbaldeko zubia ariketa.
- Zoru pelbikoaren kontzientziazioa eta aktibazioa. \* [azalpena behean] \*
- Organismoaren lerrokaduraren lanketa: posizio neutroa/ imprint posizioa. \* [azalpena behean] \*
- Saihets arnasketan oinarritutako baskulazio pelbiko. \* [azalpena behean] \*
- ( 6 errepikapen egingo dira ariketa bakoitzeke).

**LASAITASUN-FASEA LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitatea jaitsi eta musika lasaiekin organismoa bere onera ekartzeko lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: alboko goiko trapetziak, psas ilakoa, aldaka, iskiotibialak, flexoak, abduktoreak, sorbalda eta bizkarrezurraren goiko aldeko landuko dira fase honetan. ( 20-30 segundo erabiliko dira luzapen-ariketa bakoitza modu egokian egiteko).




**Osakidetza**  
ELIZKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**PROGRAMAKO LAUGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**

ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETA AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.

**BALOIA IRRIATzea**

Fitballaren aurrean zutik hasten da. Baloi alde batean kokatu, eta, alde bereko eskuia eta hanka leunki tolestean dira. Beste aldeko besoak diagonalen luzatzen da. Sudurretik amasa hartu eta botatzarekin batera, abdomen eta zoru pelbikoaren aktibazioa egiten da. Pisuak beste hankaren gainera pasatu eta baloia aldean daldatzen da kontrolatuz. Organismoaren beroketarako ariketa egokia da.

**ALDERIK ALDE IRRIATzea**

Fitballaren gainean posizio neutroan eserita eta hankak irekita hasten da. Sudurretik amasa hartu eta botatzarekin batera, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa egiten da. Baloiaren gainean irriatuz, pisua beste hankara eramaten da. Beraz, gorputzaren pisua alde batek bestera daldatzen oinarrituko da ariketa.



**SAIHETS ARNASKETA METODOGA**

Ahoz gorako atzerian, pelbioa jarri neutroan, balaunak tolestuta eta oinak koloketan hasten da. Eskuak buelaz azpian kokatzen dira, saihets gainean. Sudurretik amasa hartzearekin batera saihtsak nota zabaltzen diren nabaritu bularra igo gabe. Botatzarekin batera saihtsak nota iten diren nabaritu ziborra bizkarrezurraren eramanaz.

**ZORU PELBIKOAREN KONZIENTZIAZIOA ETA AKTIBAZIOA**

Eserita edo zutik jarrita egin daitezke. Ahoz gorako eta etanda egitea gomendatzen da, eta errazago egiten da eskuak ziborren azpian errotatzen jarrita (hatz lodiak azpian, eta hatz erakusleak gainean), itaginako muskulua hiru segundoz luzatuta egon eta ondoren erlastu egingo dira, ariketa behin eta berri errepikatuz.

**EZARRERA NEUTROA**

Ziborra bizkarrezurraren, buruaren eta gorantz eramateko gorputzak, organismoaren kurba naturalei eusten dien kasuetan erabiltzen da: etanda edo zutik gaudenean ematen da. Eguraldi horretan, postura egokia lortzeko gokoak ziborren eta bizkarren arteko tartea murriztea da, bizkara mugitu eta pelbioa baskulatu gabe. Ezarrera batuetan, bizkarra jarri neutro hain gaitzen da, eta imprint jarriera pasatzen da gorputza.

**IMPRINT EZARRERA**

Adierazpen hau, organismoak bere kurba naturalak mantentzen ez dituzenean edota gerrialdeko kurbatura desagortzen denean ematen da. Zerbaitetan, etanda, hankak tolestuta eta gerrialdea lurraldi itasatzen den kasuetan, jarri hantara helitzen gara. Badaude egoera hain mesede egiten dituzten posizioak: mahai posizioa.



**BASKULAZIO PELBIKOA**

Ariketari, hankak aldeko baina zabalago irekita eta lurrean ondo bermatuta eta FitBall baloian eserita ematen zaitza hasiera, posizio neutroa hartu eta eskuak aldiaketa jartzea gomendatzen da. Sudurretik amasa hartzen da lehendabizi, eta amasa botatzarekin batera, abdomeno eta zoru pelbikoaren aktibazioa egiten dira. Ariketari amalera amateko, pelbioaren abarberetara egin eta hasierako posizio neutroa itzuli da errotuz.

**Osakidetza**  
ELIZKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35).

**Eskuragarri:** [https://www.canva.com/design/DAGAzRwxZB0/FUMgmOE3Wmf-Hh4rjKN4g/view?utm\\_content=DAGAzRwxZB0&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGAzRwxZB0/FUMgmOE3Wmf-Hh4rjKN4g/view?utm_content=DAGAzRwxZB0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 34. Programako bosgarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO BOSGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**

INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.

**BEROKETA-FASEA**

- Abdomen-gerrikoa identifikatu eta aktibatzeko ariketak.
- Organismoaren behar bezalako Pilates lerrokaduraren lanketa.
- Organismoaren beste lerrokadura batzuen lanketa: erdiko lerroa eta kutxa posizioak.
- Besoen flexioaren bidazko Power House zentroaren aktibazioa. \*["azalpena behean"]\*
- Hanken luzatzearen bidazko Power House zentroaren aktibazioa. \*["azalpena behean"]\* (6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).

**GARAPEN-FASEA**

- Ahoz gorako posizioa hartuko da (hankak aldakaren zabalera irekita eta sorbaldak erlaxatuta).
- Abdomen-gerrikoa identifikatu eta aktibatzeko ariketak. \*["azalpena behean"]\*
- Saihets-arnasketan oinarritutako energia-zentroaren egonkortzea.
- Saihets-arnasketan oinarrituta, aldaken askatzea ahalbidetzen duen ariketa. \*["azalpena behean"]\* (6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).

**GARAPEN-FASEA**

- Saihets-arnasketan oinarritutako abdomena eta zoru pelbikoaren aktibazioa.
- Mugikortasuna handitzen laguntzen duen aldaken flexioa ariketa.
- Hankaren alboko ostikoa ariketa. \*["azalpena behean"]\* (6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).

**LASAITASUN-FASEA LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitatea jaitsi eta musika lasiarekin organismoa bere onera ekaritzen lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: paosa, iskiotibialak, trapezioa eta deltoidei muskuluoak landuko dira. (20-30 segundo erabiliko dira luzapen-ariketa bakoitzeko modu egokian egiteko).



Osakidetz  
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**PROGRAMAKO BOSGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**


ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETAZ AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.

**BEHAR DUTEN ARIKETA**

Kuadrupediako posizio neutroan hasten da. Amasa hartu, eta botatzarekin batera ukondak tolestean dira kanporantz eta bularrak lurrerantz jaitsiz. Amasa hortzeko berriro prestatzean, energia zentroa aktibatuta eta ukondak luzatzen dira hasierara bueltatuz. Pelbisa posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa lortuz.

**HANIK LUZATzea**

Kuadrupediako posizio neutroan hasten da. Amasa hartu, eta botatzarekin batera, hanka bot atzerantz luzatzen da enbarrarekin lerrokatu nahian. Amasa hartzeko berriro prestatzean, hasierako posizioa itzultzen da. Ariketan, pelbisa posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa lortuz.



**ABDOMENAREN IDENTIFIKAZIETA ARIKETA**

Esanera deabardinetan egin daiteke. Ertzi egin eta zeharkako abdomena nola uzkatzen den sentierak eta identifikatzean datza. Arreta arnasketan jartzen da, funtsethoa da saihtsen ibilaztea eta alboraren sortzea nabaritzea. Haurdunaldiak aurrera egin ahal, alborra bizkarrezurrantz eramatea zailagoa da.

**ALDAKEN ASKATzea**


Belauk tolestuta, oinak kotoanetan bermatuta, pelbis posizio neutroan eta ahoz gorako hasten da. Besoak gorputzetik bereizi eta esku-ahurak behar bezala begira kokatzen dira. Amasa hartu, eta botatzarekin batera, hanka alde batera erortzen uzten da errotazio eta abduktio mugimendurekin. Oinarrikeri lera zuten bot inist eginer murrizte lagungarria izaten da. Amasa hortzean, aldakaren errotazioarekin beloua tolestean da. Pelbis posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa lortuz.

**ALDAKEN FLEXIOA**

Ariketa, bi oinak bermatuta, belouak eta aldakak pixka bat tolestuta eta ahoz gorako ezaneran hasten da. Pelbis, gerraldia eta bizkarrezura mugitu gabe, aldaken flexionatu eta bere lekura itzultzen dote. Hanka gorputzera hurbiltzen ari denean, amasa hartu, eta itzultzen ari denean bota egiten da.

**HANIK LUZATzea**

Buru luzatuta dagoen besoaren gainean, gorputza lerrokatuta eta alboetara etzanda (sabelaldiko hormaren eta lurraren artean tartea uzta) hasten da. Aldakak eta belauk tolestuta daudela (oinarrikeri jarrera) edo zabaldua (jarrera aurreratu), hanka zuzenarekin paralelo igotzen da. Hanka gorantz doanean, amasa hartuko da. Hasiarik posizioa bueltatzean, amasa botako da. Aldaka tolestuta/zabaldua besoaren trandakiazio egingo da, eta pelbisaren eta enbarraren mugimendua ahalik eta gehien murriztea zango da helburua.



Osakidetz  
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35). **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGA4gjkxUA/A8YyClk71iaVNpYWwSg2Ew/view?utm\\_content=DAGA4gjkxUA&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGA4gjkxUA/A8YyClk71iaVNpYWwSg2Ew/view?utm_content=DAGA4gjkxUA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 35. Programako seigarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO SEIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

**BEROKETA-FASEA**

- Baginako muskuluak uzkuztearen bidez, zoru pelbikoaren identifikazioa eta aktibazioa.
- Organismoaren zenbait lerrokaduren lanketa: posizio neutroa eta imprint posizioaren lanketa.
- Zango zirkuluen bidezko Power House zentroaren aktibazioa. \*[azalpena behean]\*
- Katua ariketaren bidezko Power House zentroaren aktibazioa. \*[azalpena behean]\*  
**( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**GARAPEN-FASEA**

- Ahoz gorako posizioa hartuko da (hankak aldatikoren zabalera irekita eta sorbaldaik ertxatuta).
- Zoru pelbikoaren identifikatzeko eta aktibatuzko ariketak.
- Saihets-arnasketan/ posizio neutroan/imprint posizioan egindako baskulazio pelbiko.
- Saihets-arnasketan oinarrituta, hanka mahai posizioa igotzea eskatzen duen ariketa.  
 \*[azalpena behean]\* **( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**GARAPEN-FASEA**

- Saihets-arnasketan oinarritutako abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa.
- Kuadrupediatik ablatutako hankaren luzatzea ariketa.
- Superman ariketa. \*[azalpena behean]\*  
**( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**LASAITASUN-FASEA LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitate jaitsi eta musika lasaierekin organismo bere onera ekartzen lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: psosaa, iskiotibialak, trapazioa eta deltoido muskuluak landuko dira.  
**( 20-30 segundo erabiliko dira luzapen-ariketa bakoitza modu egokian egiteko).**



**Osakidetz**  
 ELURRI JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**PROGRAMAKO SEIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETA AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.**

**ERABERRI NEUTROA**

Zilborra bikarneurantz, bururantz eta gorantz eramatea gorputzak, organismoaren kurba naturala eusten dien kasuetan erabiltzen da: etanda edo zutik gaudenean ematen da. Egerra horretan, postura egokia lortzeko gakea zilboraren eta bikaroren arteko tartea murriztu izaten da, bikarora mugitu eta pelbiko baskulatu gabe, ezarria botzuetan, bikararik jarrera neutro hori gaitzen du, eta imprint jarrerara pasatzen da gorputza.

**ANBERTU ERABERRI**

Adierazpen hau, organismoak kurba naturalak mantentzen ez dituzenean, edota gerrialdeko kurbatura deialtzeetan erabiltzen da. Zenbaitetan, etanda, hankak tolestuta eta gerrialdeko kurrari itsasten den kasuetan, jarrera honetara heltzen gara. Badaude egoera hori mesede egiten dituen posizioak: mahai posizioa ditzten diagonala ezatetako.



**ERABERRI NEUTROA**

Hanka zuzen jarrita egiten da (haurdunaldian belarrik tolestuta egitea gomendatzen da) heldurua aldatikoren mugitutasun handitzea da. Ahoz gorako ezarrian hasten da, aldatik eta belarrik 90°tan tolestuta, eta norabide batean zein bestean zirkulatu eginez. Errotatze, aldatik zirkulazioak izaten dira.

**KATUA ANBERTU**

Bikarneurako flexibilitatea lantzeko ariketa da. Kuadrupedia posizioetik abiatzen da, eskuak sorbaldeen azpian eta auruerako kokatuta eta belarrik aldatik azpian jarrita, sitionazuzenaren flexio osoa egiten da, gerrialdeko hasi, zilborra lumbaretarantz eraman eta arnoz-orno tolestuz. Dorsaleko zerbikalek jarraitzen diete eta ornoetako zifonak amaitzen da, burua beso onen diagonala. Hasierako posizioa itzultzen da ondoren, arnoz eta dorsaleko artuak zabaldu, burua aurreratu, gara eraman eta bikarneurako hedadura handituz.



**HANKA MAHAI POSIZIOA IGOTzea**

Pelbia posizio neutroan, belarrik tolestuta, oinak aldatik zabalera bermatuta eta ahoz gorako ezarrian hasten da. Bilesoak gorputzetik bereizita eta esku-ahurak behar bezala jarrita gomendatzen da. Arnasa hartzen da, eta botatzarekin batera, abdomen tranketuea eta zoru pelbikoaren aktibazioa egiten da. Honekin batera, belarria astiro altxatu eta aldatikoren tolesturaren bidez, mahai posizioa heltzen da. Sudurretik arnasa hartzarekin batera, hasierako posizioa itzultzen da.

**HANKEN LUZATzea**

Kuadrupediako posizio neutroan hasten da. Arnasa hartu, eta botatzarekin batera, hanka bot atzerantz luzatzen da, hanka enbarrarekin lerrotatuz. Arnasa hartu, eta botatzarekin, hasierako posizioa itzultzen da. Ariketan, pelbia posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa lortuz.

**SUPERMAN ARKETA**

Kuadrupediako posizio neutroan hasten da. Arnasa hartu, eta botatzarekin batera, alde bateko hanka eta kontrako besoak luzatzen dira, lerrotatuz lantzeko helduruekin. Arnasa hartu, eta botatzarekin, hasierako posizioa itzultzen da. Pelbia posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa lortuz.



**Osakidetz**  
 ELURRI JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35). **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGA7Cb8YHQ/93LkokXGinB6ErjIUSyXw/view?utm\\_content=DAGA7Cb8YHQ&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGA7Cb8YHQ/93LkokXGinB6ErjIUSyXw/view?utm_content=DAGA7Cb8YHQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 36. Programako zazpigarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO ZAZPIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**

INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.

**BEROKETA-FASEA**

- Organismoaren behar bezalako Pilates lerrokaduraren lanketa. \***[azalpena behean]**\*
- Organismoaren beste lerrokadura batzuen lanketa: erdiko lerroa eta kutxa posizioak.
- Saihets-arnasketan oinarritutako energia-zentroaren egonkortzea.
- Zoru pelbikoaren aktibazioa gradualki egitea ahalbidetzen duen ariketa. \***[azalpena behean]**\*  
(6 errepikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).

**GARAPEN-FASEA**

- Igogailu ariketaren bidezko zoru pelbikoaren aktibazioa. \***[azalpena behean]**\*
- Arnasketarekin sinkronizatutako zeharkako muskulu abdominalaren aktibazioa.
- Iepoaren luzatzea: Iepoaren atzealdea aurreratu eta kokotsa ezkerre aldera eramanez.
- Jarrera neutroan oinarritutako baskulazio pelbikoa.
- Imprint jarreraren oinarritutako baskulazio pelbikoa.
- Sorbaldia zubia ariketa. \***[azalpena behean]**\*
- Saihets-arnasketan oinarritutako besoen zirkulu ariketa.
- Power Housearen aktibazioan oinarritutako besoen zirkulu ariketa.
- Bizkarrezurraren errotazioa. \***[azalpena behean]**\*
- Hankaren eta bizkarren lerrokadura oinarritutako hankaren luzatzea. \***[azalpena behean]**\*  
(6 errepikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).

**LASAITASUN-FASEA LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitatea jaitsi eta musika lasalarekin organismoa bere onera ekartzeko lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: muskulu iskiotibialak, gluteoak eta lunbarretako muskuluak luzatuko dira. (20-30 segundo erabiliko dira luzapen-ariketa bakoitza modu egokian egiteko).



Osakidetz  
EURO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**PROGRAMAKO ZAZPIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**

ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETEN AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.

**PILATES LERROKADURA**

Estreina nerbioanaren balfitza jeneraren isla da. Pilates lerrokadurak luzatuta egotea eskatzen du, bi alderan pikua onakotuta izatea eta bizkarrezura zuzen mantentzea. Honak luzatuta, abdominala estututa eta giharak lasak. Hala ere, jarrera adina, okupazioa, genetika eta osasunaren araberak aldatu egiten da. Lerrokadura zuzena mantentzea, energia zentroa behar bezala aktibatzeko ezinbesteko baldintza da.

**ZORU PELBIKOAREN AKTIBAZIOA**

Zoru-pelbikoaren malaxako aktibazioa egiteko uhinaren ariketa erabiliko da. Uhin ariketaren bidez, uretako, bagnetako eta urtikio muskulua ukurtuko dira aurrealdeak hasi eta atzera itzuli arte. Errotazioa, ordea, kontrako noranzkoan egingo da, atzealdeak hasi eta aurrealdeara itzultzea.



**IGOGAILUARIKETA**

Kontrasteak eskatzen duen ariketa da, baina emaitza onak ematen ditu. Zoru pelbikoaren muskulatura, igogailu batenekin alderatu eta kanalean lau solairu daudea indikatzen da. Emeki, zoru pelbikoaren muskulatura ukurtu, eta lehen solairura igo behar da. Bertan, segundu batzuk eutsi. Ondoren, bigarren solairura igo eta bertara egingo da goraino itzuli arte. Jaitzieren, solairu bakoitzean segundu hori eusten saiatuko gara.

**SORBALDIA ZUBIA**

Belonak eta aldakari taletuta eta oinak iskiotetik gettu kokatzen dira ahotz gorakia etzanerari. Arnasa sakon hartzen da pelbisia igotzearekin batera, eta jaitzearekin batera bota. Funtzioa da pelbisia, belon, aldakari eta sorbaldien lerrokadura zuzena izatea. Ondoren, pelbis neutroaren estreinara itzultzen gara, hasierako posizioa.

**BIZKARREZURAREN ERROTAZIOA**

Honak gurutututa edo irekia luze daudela hasten da, eskerri. Besoak gurutzean, jarrera neutroan eta bizkarrezurrak lerrokatuta egon behar du. Arnasa hartzen da, eta botatzearekin batera aldara gainetik igo behar da, gluteoak gogor estutuz. Ondoren, arnasa botatzearekin batera, gorputz-erabara alde batera eta bestera biratuko da, pelbisia gailu mantenduta. Azkenik, arnasa botatzearekin batera, hasierako posizioa itzultzen da.



**HANKAREN LUZAPENA**

Kuadrupedako posizio neutroan hasten da. Arnasa hartu, eta botatzearekin batera, hanka bat atzerantz luzatzen da, hanka enbarrarekin lerrokatuz. Arnasa hartu, eta botatzean, hasierako posizioa itzultzen da. Ariketan, pelbisia posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa lantuz.

Osakidetz  
EURO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35). **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGCnARoLSw/WyheJBykMI0aNA8NQGaS6w/view?utm\\_content=DAGCnARoLSw&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGCnARoLSw/WyheJBykMI0aNA8NQGaS6w/view?utm_content=DAGCnARoLSw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

**Eranskina 37.** Programaren erdian jarrerazko helburuak neurtzeko galdetegia.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pilates ariketa emakume haurdunaren errutinan integratzea garrantzitsua dela iruditzen zaizu?	Ez da batere garrantzitsua.	Ez da oso garrantzitsua.	Nahiko garrantzitsua da.	Oso garrantzitsua da.	Erabat garrantzitsua da.
Pilatesa haurdunaldiarekiko eta horrek eragindako aldaketekiko jarrera positiboa izaten laguntzen ari da?	Ez da batere laguntzen ari.	Gutxi laguntzen ari da.	Nahiko laguntzen ari da.	Asko laguntzen ari da.	Erabat laguntzen ari da.
Ariketa eta posizio berriak ikasteko eta praktikatzeko nolako prestutasuna erakusten ari zara?	Ez dut prestutasunik erakutsi.	Prestutasun baxua erakusten ari naiz.	Nahikoa prestutasun erakusten ari naiz.	Prestutasun handia erakusten ari naiz.	Erabateko prestutasuna erakusten ari naiz.
Zein neurritan ari da programa zure segurtasun maila areagotzen eta bizi estilo aktiboa sustatzen?	Ez da batere laguntzen ari.	Gutxi laguntzen ari da.	Nahikoa laguntzen ari da.	Asko laguntzen ari da.	Erabat laguntzen ari da.
Haurdunaldi garaian bizi-ohitura osasuntsuak hartzeko zein jarrera erakusten duzu?	Jarrera erabat ezkorra.	Jarrera ezkorra.	Jarrera neutroa.	Jarrera baikorra.	Jarrera erabat baikorra.

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 38. Programako zortzigarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO ZORTZIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

**BEROKETA-FASEA**

- Dorsalak, trapezioa eta eskapulak luzatzeko ariketak egingo dira. \***[azalpena behean]**\*
- Pilateseko FitBall baloia gainean jira-bira ibiliko gara bizkarra luzatzeko. \***[azalpena behean]**\*
- Pilateseko FitBall baloia gainean bateak egingo ditugu organismoa beron sartzeko.
- Pilateseko FitBall baloia gainean gerrialdearen mobilizazioa. \***[azalpena behean]**\*
- Katua ariketaren bidezko luzapena egingo da.
- Gorputza-adimenaren lotura indartzeko kontzientzia-ariketak egingo dira. **( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**GARAPEN-FASEA**

- Saihets-hezurren irki eta ixte kontzeptuan oinarritutako saihets-arnasketa. \***[azalpena behean]**\*
- Saihets-arnasketan oinarritutako besoan zirkulu mugimendua.
- Saihets-arnasketan oinarritutako posizio neutroaren eta imprim posizioaren lanketa.
- Zoru pelbikoaren identifikaziorako eta aktibaziorako ariketa geldoa. **[azalpena behean]**\*
- Elikarren arteko lotura sendotzeko binako egiteko ariketak. \***[azalpena behean]**\*
- **( 6 erreplikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**LASAITASUN-FASEA LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitate jaitzi eta musku lasaitzekin organismoa bere onera skartzien lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: muskulu adaktoreak, iskiatibialak eta bihurtzekoak landuko dira. Gainera, emakume saion zahar lagunduta egon daiteke kontuan hartuta, osasun-profesionalak bideratutako jarraitibioa jarraitu, ikasketakoa masaje baten emango zaio amaiera sasoari. **(20-30 segundo erabiliko dira luzapen-ariketa bakoitzeko).**




**Osakidetza**  
**EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**PROGRAMAKO ZORTZIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETA AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.**

**ORTZARIAN EGITZEKO ARIKETA**

Garraioaren atzealdea luzatzen den bitartean, kokatu estarirantz eraman behar da Atria, burua behearantz erantsen utzi, arno zerbikialak bitatu eta sorbaldaak atara eta behera mantentzen saiatu. Etegiada zilarora zuzentzen da, eta lepoa chalik eta gehien errotazten saiatu behar da. hasierako posizioa txuli eta burua igortzeko arnoak biratzen dira berriro. Sorbaldak igo eta jaitsearen ariketa ere egin daitezke: sorbaldak goratu eta jaitsi, belarri eta sorbalda arteko distantzia handitu.



**BAIARRARI DARRIAN JIRA EGITZEKO**

Fitballen eserita hasten da, hankak aldaka baina zabalera handiagoan jarrita eta bermatuta. Eskuak gorputzaren alboetan jartzen dira baiolan helduta posizio neutroan. Arnoa hartzen da, eta ondoren, botatzarekin batera, sabelaldearen atzealdea eta zoru pelbikoak aktibatzen dira. Biltarra baloia irakatsita dagoela aurrerantz iristatzen da. Ondoren, arnoa hartu eta botatzarekin batera hasiera posizioa bueltatuko gara.

**GERRIALDEAN MOBILIZATzea FITBALLAN**

Fitballen eserita hasten da, hankak aldaka baina zabalera handiagoan jarrita eta bermatuta. Eskuak aldaka gainean jartzen dira, posizio neutroan. Arnoa hartzen da, eta ondoren, botatzarekin batera, sabelako zeharkako giharra eta zoru pelbikoak aktibatzen dira. Aldi berean, albo-inklinazioa egiten da pelbikoarekin. Arnoa botatzarekin hasierako posizioa txuli eta beste aldera erreplikatzeko da ariketa.



**SAIHETS ARNASKETA METODOA**

Alhar gorako ezarrian, pelbiko jarrera neutroan, belarriak tolestuta eta oinak kolokatzetan egiten da. Eskuak bulegoan jartzea gomendatzen da, saihtsen gainean kokatuta. Arnoa sudurekin hartzearekin batera, saihtseko noia zabaltzen diren nabaritu behar da, bualrria igo gabe. Arnoa botatzarekin batera, saihtseko noia leten diren nabaritu behar da. zilarora bitartezurren eramanen.

**GELOA ARIKETA**

Eremu pelbiko identifikaziorako eta aktibatzeko ariketak eritmo motalean egitean oinarritzen da. Oemua egiteko gogorari eutsi egin behar zaio giharrak garrantz eramanen. Muskuluki ukutu egiten dira, bertan mantendu eta 5 arte kanpatzen da. Ondoren, arnoa eta 5 segundotan muskulua errotazten da berriro. Utziduro eta errotazio deribonari eustea garrantzitsua da.

**LOTURA SENDOTZEKO ARIKETA**

Emakumearen eta saion etorri den pertsonaren arteko elkarlana eta loturaren sendotzea sustatzeko ariketa desberdinak egingo dira binako. Zenbait ariketan ortoen, botatzarekin bidez egindako sentadilla, arnaua, diagonalak eta errotazioa ahalbidetuko duten zenbait ariketa eramango dira aurrera.

**Osakidetza**  
**EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35).

**Eskuragari:** [https://www.canva.com/design/DAGC7ZW3rGA/-6hoY187kSwercwET1gPRw/view?utm\\_content=DAGC7ZW3rGA&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGC7ZW3rGA/-6hoY187kSwercwET1gPRw/view?utm_content=DAGC7ZW3rGA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 39. Programako bederatzigarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO BEDERATZIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

**BEROKETA-FASEA**

- Bisualki arnoei pisua kentzearekin batera, Pilates lerrokaduraren lanketa egingo da.
- Pilota txiki bat esku artean estutu bitartean, saiheks-arnasketaren lanketa egingo da.
- Pilota txiki bat esku artean estutu bitartean, bizkarrezurraren errotazioa. **\*[azalpena behean]\***
- Pilota belauenen artean estutu bitartean, sorbaldeen zirkulu mugimendua. **\*[azalpena behean]\***  
**( 6 errepikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**GARAPEN-FASEA**

- Zoru pelbikoaren identifikaziorako eta aktibaziorako igogailu ariketa pilota sabelaren jarrita.
- Pelbiseko baskulazioa lantzeko ariketa, pilota belauenen artean jarrita. **\*[azalpena behean]\***
- Sorbaldia zubia ariketa, pilota belauenen artean jarrita. **\*[azalpena behean]\***
- Aldakak askatzeko ariketa, bi oinak aldi berean mugituta eta pilota horien azpian jarrita.
- Hanka mahai posizioa igotzea eskatzen duen ariketa, pilota lurrean dagoen hankaren azpian jarrita.
- Hankaren adukzioa ahalbidetzen duen ariketa, pilota lurrean dagoen hankaren azpian jarrita.  
**\*[azalpena behean]\* ( 6 errepikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**



**LASAITASUN-FASEA**  
**LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitatea jaitsi eta musika lasalarekin organismoa bere onera ekartzen lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: muskulu iskiotibialen eta aduktoeren erlaxazioa lantzeko da. Gainera, bidai mentala erlaxazio teknika eramango da aurrera. **(20-30 segundo erabili ariketa bakoitzerako).**



**Osakidetza**  
**EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**PROGRAMAKO BEDERATZIGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETEN AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.**

**BEKARREZARRAREN SORBALDEEN PILOTAREKIN**

Honak gurutzatuta esenta edo luze irekita daudela hasten da, eskuen artean pilota txiki bat estutuz. Besoak gurutzatzen, jarraio neutroan eta bizkarreurrak lerrokatuta egon behar du. Arrosa hartzen da, eta botatzarekin batera, aldakak gainetik igo behar da, pilota eta gluteoak estutuz. Ondoren, arrosa botatzarekin batera eta pelbisioa geldituz mantentuz, gorputza atze batera eta bestera biratuko da. Arrosa botatzarekin, hasierako posizioa itzuliko da.

**SORBALDEEN ERROTAZIOA PILOTAREKIN**

Honak gurutzatuta edo irekita luze daudela hasten da, esenta eta eskuen artean pilota txiki bat estutuz. Jarraio neutroa hartu eta bizkarreurrak lerrokatuta egon behar du. Arrosa hartzearekin batera organismoa ariketarako prestatzen da, hau da, sorbaldia zirkulu mugimenduetan hasi eta pilota estutzen da. Arrosa botatzarekin batera, sorbaldia zirkulu mugimenduetan amaitu, hasierako posizioa itzuli eta pilota loati utzen da.



**PELBISEKO BASKULAZIOA PILOTAREKIN**

Honak aldakak baina zabalago irekita lurrean bermatuta eta belauenen artean pilota jarrita hasten da. Posizio neutroa hartzea eta eskuak aldiakaitan jarria gomendatzen da. Sudurretik arrosa hartu, eta botatzarekin batera, abdomeno eta zoru pelbikoaren aktibazioa egiten dira pilota estutzearekin batera. Amaitzeko, pelbisioaren atzeraberritua egin eta hasierako posizio neutroa itzuliko da, pilota ere lasai utzen da.

**SORBALDEA ZUBIA PILOTAREKIN**

Belauen eta aldakak tolestuta eta oinak iskiotatik gertu kokatzen dira ahoz goraiko atzeran. Gainera, pilota belauenen artean kokatzen da. Arrosa sokan hartzen da pelbisioa igotzearekin eta pilota estutzearekin batera, eta jantziarekin batera arrosa bota egiten da. Funtzioak da pelbisio, belauen, aldakak eta sorbaldeen lerrokadura zuzena lortzea. Ondoren, pelbisio neutroan ezarritako itzultzen da hasierako posizioa hartuz.



**HANKA MAHAI POSIZIOA IGOTzea PILOTAREKIN**

Pelbisio posizio neutroan, belauen tolestuta, oinak aldiakaitan zabalera bermatuta eta ahoz goraiko atzeran hasten da. Igotzen ez den hankaren azpian kokatzen da pilota. Besoak gorputzetik bereizita eta esku-ahurrak beharritz jarria gomendatzen da. Arrosa hartu eta ondoren, botatzarekin batera, abdomeno transbertsua eta zoru pelbikoaren aktibazioa egiten dira. Belauena astiro altxatu eta aldakaren tolesturaren bidez, mahai posizioa hartzen da. Sudurretik arrosa hartzearekin batera, hasierako posizioa itzultzen da.

**HANKA MAHAI POSIZIOA IGOTzea PILOTAREKIN**

Albora estanda hasten da, hanka bat luzatuta. Pilota altxatzen ez den hankaren azpian kokatzen da. Zoru itzuten duen besoak buntuko giroa erabiliko da. Beste besoa anbararen aurrean jarrita da, jarraio neutroan gorputza egonkortzeko. Arrosa hartzearekin batera, abdomeno zeharkako muskulu eta zoru pelbiko aktibatzen dira. Horrekin batera, zabalduko hankaren adukzioa egin eta pilotaren aurka indarra egingo da. Arrosa botatzarekin batera, hasierako posizioa hartuko da.



**Osakidetza**  
**EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35). **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGC7kpgHuM/4yQJBtZ9IKWbS3tk4GZZrQ/view?utm\\_content=DAGC7kpgHuM&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGC7kpgHuM/4yQJBtZ9IKWbS3tk4GZZrQ/view?utm_content=DAGC7kpgHuM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 40. Programako hamargarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO HAMARGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.

**BIBOKETA-FASEA (ITIBALL ONDERRA)**

- Gorputza-adimena lotura indartsako kontzentrazio-ariketak (egonkortzea, lepoaren mobilizazio eta luzatzea).
- Zoru pelbikoaren identifikazioa eta aktibazioa igogailu ariketa. \* [azalpena behean]
- Saihets-arnasketaren laniketa.
- Eskapulen banatzea ahalbidetzen duen ariketa. \* [azalpena behean]

**( 6 errepikapen egingo dira ariketa bakoitzeko).**

**Ahoz gorako etzanera.**

- Baskulazio pelbicoa lantzeko ariketa (8 errepikapen egingo dira). \* [azalpena behean]
- Sorbaldeko zulia ariketa (8 errepikapen egingo dira).
- Besoen zirkulua ariketa (8 errepikapen beso bakoitzarekin).
- Hanka mahai posizioa igotzea eskotzen duen ariketa (8 errepikapen hanka bakoitzarekin).
- Aldaken eskatzea (4 errepikapen hanka bakoitzarekin).

**GARAPEN-FASEA**

**Alboko etzanera (lehenengo albo batera, eta ondoren bestera egingo dira ariketak).**

- Blikarezuraren errotazioa lantzeko ariketa (8 errepikapen egingo dira).
- Hankaren luzatzea ahalbidetzen duen ariketa (8 errepikapen egingo dira). \* [azalpena behean]
- Hankaren abduzioa ahalbidetzen duen ariketa (8 errepikapen egingo dira). \* [azalpena behean]

**Kuadrupedia posizioa.**

- Hanken luzatzea (4 errepikapen hanka bakoitzarekin).
- Superman ariketa (6 errepikapen egingo dira).
- Besoen flexioa ariketa (6 errepikapen egingo dira).

**LASAITASUN-FASEA LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitate jaitsi eta musika lasaiekin organismoa bere onera ekartzeko lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: psosa, iskiotibialak, abduktoreak, dorsalak eta trapezioa landuko dira. Gainera, "bildai mentala" erlaxazio teknika labur bat egingo da luzapen-ariketak egin ostean. **( 20-30 segundo erabiliko dira luzapen-ariketa bakoitza modu egokian egiteko).**



**Osakidetzako**  
ELISKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**PROGRAMAKO HAMARGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETEN AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.

**DOAKULAREN ARIKETA**

Kontzentrazioa eskotzen duen ariketa da baina emaitza onak ematen ditu. Zoru pelbikoaren muskulatura, igogailu baten funtzionamenduarekin alderatu eta lau solairu dituela irudikatzen da. Zoru pelbikoaren muskulatura ukurtu, eta lehen solairua igotzen da. Bertan, bigarren solairua eusten zala ukurturari. Ondoren, bigarren solairua igo eta berdin egingo da laugarren solairua itzuli arte. Jaitzieran, solairu bakoitzean segundu horri eustea garrantzitsua da.

**ESKAPULEN BANATzea**

Eserita, posizio neutroan, hankak gurutzatuta edo luzatuta ematen zala hasiera. Biskarrezurra gorputzarekin ondo lerrokatuta egotea eskotzen da. Sudurretik arnasa hartu, eta botatzean, eskapulen abduzioa edo elkarreza egiten da. Sudurretik arnasa hartu, eta botatzearekin, hasierako posizioa itzultzen da. Sorbaldak gora eramatea ekidin behar da. Ariketan, pelbisia posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa eginez.



**BASKULAZIO PELBICOA**

Ariketa, pelbisaren posizio neutroan, belainak tolestuta, oinak aldaken zabalera kotonketan irekita eta ahoz gora hasten da. Besoak gorputzetik bereizita eta esku-ahurrak beheantz begira jartzen dira. Sudurretik arnasa hartu, eta botatzearekin batera, pelbisaren atzerabertzea egiten da, imprimatua hartu eta arnasa berriro ere hartzen den bitartean, hasierako posizioa itzultzen da.

**HANKEN LUZATzea ALBOKO ETZANERAN**

Pelbisaren posizio neutroan, hankak aldaka aurretik tolestuta eta alboko etzaneran hasten da. Zoruarekin kontaktuan dagoen besoak tolestuta dago, buruaren azpian buruko gisa jartzen da. Beste besoak, enbarraren aurrean, lurrean posizioa bermatzeko erabiltzen da. Sudurretik arnasa hartu, eta botatzerakoan, zangoak aldakarekin lerrokatu arte luzatzen da. Berriro ere arnasa hartu, eta botatzerakoan, hasierako posizioa itzultzen da. Pelbisia posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa eginez.



**HANKEN ABDUKzioa ALBOKO ETZANERAN**

Pelbisaren posizio neutroan, zoruarekin kontaktuan dagoen hanka luzatuta eta alboko etzaneran hasten da. Beste hanka, luzatuta dagoen hankaren aurrean tolestuta kokatzen da. Lurrearekin kontaktuan dagoen besoak tolestuta dago, buruaren azpian buruko gisa jartzen da. Beste besoak, enbarraren aurrean, lurrean posizioa bermatzeko erabiltzen da. Sudurretik arnasa hartu, eta botatzerakoan, hankako errotazioa txiki batekin luzatutako hanka altxatzen da. Berriro sudurretik arnasa hartu, eta botatzerakoan, hasierako posizioa itzultzen da. Pelbisia posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pelbikoaren aktibazioa eginez.

**Osakidetzako**  
ELISKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35).

**Eskuragarri:** [https://www.canva.com/design/DAGA-45KCyg/qw3uwEoStOzRRHmvNJR59w/view?utm\\_content=DAGA-45KCyg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGA-45KCyg/qw3uwEoStOzRRHmvNJR59w/view?utm_content=DAGA-45KCyg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)



## Eranskina 41. Programako hamaikagarren saioko entrenamendu fitxa.

**PROGRAMAKO HAMAIKAGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**INDARTU ZURE GORPUTZA, ELIKATU ZURE HAURDUNALDIA PILATESAREKIN.**

**BERONETA-FASEA**

- Baloi alderik alde irristatzearen ariketa egingo da bikotearekin batera.
- Sorbalden mobilizazioa egingo da bikotearekin batera.
- Pilateseko Fitball baloian eserita, orpoen atxatzea egingo da bikotearekin batera.
- Pilateseko Fitball baloian eserita, saihes-arnasketaren laniketa egingo da bikotearekin batera.
- Gorputza-adimena lotura indartzeko kontzentrazio ariketak eta zoru pebikoaren aktibazioa egingo dira. **(6 errepikapen egingo dira ariketa bakoltzeko).**

**GARAPEN-FASEA**

**Pilateseko Fitballaen eserita egingo dira ariketak.**

- Eskuekin lagunduriko bote egitea ariketa bikotearekin batera. \***[azalpena behean]**\*
- Eskuekin lagunduriko alderik alde ariketa bikotearekin batera. \***[azalpena behean]**\*
- Ispilu-bote ariketa bikotearekin batera. \***[azalpena behean]**\*
- Bastulazio pebikoa eta bizkarrezurraren errotaioa ariketak bikotearekin batera.
- Gurutzatutako diagonalak bikotearekin batera. \***[azalpena behean]**\*

**Kuadrupedia posizioan jarrita egingo dira ariketak.**

- Besoan flexioa ariketa bikotearekin batera.
- Luzatzeko katua ariketa bikotearekin batera.
- Bostekoarekin lagunduriko hankaren luzatzea bikotearekin batera. \***[azalpena behean]**\*

**Ahoz gorako etzaneran jarrita egingo dira ariketak.**

- Aldakan ostakotzea bikotearekin batera.
- Sorbaldak zubia ariketa bikotearekin batera.
- Hankak baloian gainean jarri eta balantza egitearen bidezko erlaxazioa.

**LASATASUN-FASEA LUZAPEN-FASEA**

Argiaren intentsitatea jaitxi eta musika lasaierekin organismoa bere onera ekartzeko lagunduko duten luzaketa-ariketak egingo dira: koadrilzepsa, bizkarrezurraren errotaioa, abduktoreak, bizkarra, sorbaldak eta trapezioa landuko dira. Gainera, emakumea saioan zehar lagunduta egon dela kantuan hartuta, bikotearekin masajearekin emango zaio amaiera entrenamendu saioari. **(20-30 segundo erabilirik ariketa bakoltza egiteko).**



**Osakidetza**  
**SUJO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**PROGRAMAKO HAMAIKAGARREN SAIOKO ENTRENAMENDU FITXA.**  
**ZEHAZTAPENA BEHAR DUTEN ARIKETA AZALPEN TESTUAL ZEIN GRAFIKOA.**

**HEGURRI LAGUNDURIKO BOTE BOTEA**

Fitballaren gainean eserita hasten da, bota bestearen aurrean kokatuta. Baloiaren gainean modu kontrolatuan bote egin behar da, gorputza tentsioan mantenduz eta baloiarekin kontaktua galduta. Botea isplu izanik, esku bat atxatzen da. Helburua mugimenduak irauten duen bitartean posizio neutroa mantentzea, pebiko egonkortzea eta abdomenaren eta zoru pebikoaren zeharkako giharraren aktibazioa lortzea da.

**HEGURRI LAGUNDURIKO ALDERIK ALDE ARIKETA**

Fitballaren gainean eserita hasten da, bota bestearen aurrean kokatuta. Baloiaren gainean modu kontrolatuan bote egin behar da, gorputza tentsioan mantenduz eta baloiarekin kontaktua galduta. Botea isplu izanik, ariketak egin behar dira. Helburua mugimenduak irauten duen bitartean posizio neutroa mantentzea, pebiko egonkortzea eta abdomenaren eta zoru pebikoaren zeharkako giharraren aktibazioa lortzea da.

**ISPLU-BOTE ARIKETA**

Fitballaren gainean eserita hasten da, bota bestearen aurrean kokatuta. Baloiaren gainean modu kontrolatuan bote egin behar da, gorputza tentsioan mantenduz eta baloiarekin kontaktua galduta. Botea isplu izanik, ariketak egin behar dira. Helburua mugimenduak irauten duen bitartean posizio neutroa mantentzea, pebiko egonkortzea eta abdomenaren eta zoru pebikoaren zeharkako giharraren aktibazioa lortzea da.

**BASTULAZIOA**

Bakoltzak esku batean tentsio minimoa izango duen banda elastiko baten mutur bana hartuta, bikotearen parean eserita hasten da. Sudurretik amasa hartu eta botatzarekin batera ikasle batek besoak gorantz luzatu eta besteak atzerantz eramango du. Horrela, banda estaltzearen tentsioa handitu egingo da. Berriro amasa hartuko da, eta botatzarekin batera hasierako posizioa hartuko da. Mugimenduaren norabidea errepikatzen bakoltzean aldatuko da. Helburua, posizio neutroa mantentzea, pebiko egonkortzea eta abdomenaren eta zoru pebikoaren zeharkako giharraren aktibazioa lortzea da.

**BIKOTEAREKIN LAGUNDURIKO HANKAREN LUZATzea**

Ariketari kuadrupedia posizio neutroan eta bikotearekin aurrean pare pare jarrita ematen zala hasiera, amasa hartzen da, eta botatzarekin batera, bikoteak luzatzen duen kontrako besoarekin besteak ematen den bitartean, hanka bat atzerantz luzatzen da emakumearen leirokadura egokira lortu arte. Amasa hartzen da berriro ere, eta botatzarekin batera, hasierako posizioa itzultzen da. Ariketan, pebiko posizio neutroan egonkortzen da, abdomenaren eta zoru pebikoaren aktibazioa lortuz.

**Osakidetza**  
**SUJO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

**Iturria:** eginkizun propioa. **Oinarri erreferentzia:** (10, 35). **Eskuragarri:**

[https://www.canva.com/design/DAGDcDpZCCg/CSkfzZLzTU\\_CTpxjOp1TQg/view?utm\\_content=DAGDcDpZCCg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGDcDpZCCg/CSkfzZLzTU_CTpxjOp1TQg/view?utm_content=DAGDcDpZCCg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

**Eranskina 42.** Programaren amaieran jarrerazko helburuak neurtzeko galdetegia.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pilates ariketa emakume haurdunaren errutinan integratzea garrantzitsua dela iruditzen zaizu?	Ez da batere garrantzitsua.	Ez da oso garrantzitsua.	Nahiko garrantzitsua da.	Oso garrantzitsua da.	Erabat garrantzitsua da.
Pilatesak haurdunaldiarekiko eta horrek eragindako aldaketekiko jarrera positiboa izaten lagundu dizu?	Ez dit batere lagundu.	Gutxi lagundu dit.	Nahikoa lagundu dit.	Asko lagundu dit.	Erabat lagundu dit.
Ariketa eta posizio berriak ikasteko eta praktikatzeko nolako prestutasuna erakutsi duzu?	Ez dut prestutasunik erakutsi.	Prestutasun baxua erakutsi dut.	Nahikoa prestutasun erakutsi dut.	Prestutasun handia erakutsi dut.	Erabateko prestutasuna erakutsi dut.
Zein neurritan lagundu dizu programak segurtasun maila areagotzen eta bizi estilo aktiboa sustatzen?	Ez dit batere lagundu.	Gutxi lagundu dit.	Nahikoa lagundu dit.	Asko lagundu dit.	Erabat lagundu dit.
Haurdunaldi garaian bizi-ohitura osasuntsuak hartzeko zein jarrera erakusten duzu?	Jarrera erabat ezkorra.	Jarrera ezkorra.	Jarrera neutroa.	Jarrera baikorra.	Jarrera erabat baikorra.

**Iturria:** eginkizun propioa.

## Eranskina 43. Programari amaiera emateko pasapalabra jolasa.

OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMARI AMAIERA  
EMATEKO JOLASA: EZETZ ASMATU?



 Osakidetzaren logoa, "EUSKO JARDUARITZA" eta "GOBIERNO VASCO" testuak ditu.

JOLASEAN ERABILIKO DIREN GALDERAK:

**A (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA ENERGIA ZENTROAREN EGONKORTASUNA MANTENDUZ ETA LESIOAK SAHESTUZ MUGIMENDUEN ARTEKO TRANSIZIO LEUNA ETA JARRAITUA AHALBIDETZEN DUEN PILATES ARIKETAREN PRINTZIOA? ARINTASUNA.

**B (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA JOSEPH HUBERTUS ALEMANIARRAK SORTURIKO ENTRENAMENDU FISIKO-MENTALAK OINARRI HARTZEN DUEN DIZIPLINETAKO BAT? BALLETA.

**C (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA GORPUTZKO ERDIGUNE GIHARREI HAU DA. ABDOMINALEI, LUNBARREI EDOTA PELBISARI ERREFERENTZIA EGITEKO PILATES ARIKETAN ERABILTZEN DEN TERMINOA? CORE-A.

**D (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN DA PILATES ARIKETAREN EGONKORTASUNA ETA ERAGINKORTASUNA HOBETZEKO GORPUTZAREN EZARRERA EGOKIARI ERREFERENTZIA EGITEN DION TERMINOA? LERROKADURA.

**E (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA GORPUTZA EGONKORTZEKO ETA BIZKARREZURRA BERMATZEKO GERRIKO ABDOMINALAREN INDARTzea AHALBIDETZEN DUEN PILATES ARIKETAREN PRINTZIOA? ENERGIA ZENTROA.

**F (HIZKIAZ HASTEN DA):** NOLA DEITZEN DA ARIKETA FISIKOAN EGONKORTASUNA HOBETZEKO, GIHARRAK INDARTZEKO ETA JARRERA HOBETZEKO ERABILTZEN DEN PILOTA HANDI ETA ELASTIKOA? FITBALL-A.

**G (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN LABURDURAREKIN EZAGUTZEN DA OBSTETA ETA GINEKOLOGO AMERIKAREN ELKARGOA? AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG).

**H (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA PILATES ENTRENAMENDU FISIKO-MENTALA SORTU ZUEN GIZON ALEMANIARRAREN ABIZENA? JOSEPH HUBERTUS PILATES.

 Osakidetzaren logoa, "EUSKO JARDUARITZA" eta "GOBIERNO VASCO" testuak ditu.

**I (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN IZEN EMATEN ZAIO ARNASA HARTZEKO ETA BOTATZEKO BATEZ ERE SAHETSARTEKO MUSKULUAK ERABILITzea BULTZATZEN DUEN ARNASKETA TEKNIKARI? SAHETS-ARNASKETA.

**L (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA PILATES ARIKETAREN ERAGINKORTASUNA HOBETZEKO GORPUTZAREN EZARRERA EGOKIARI ERREFERENTZIA EGIN ETA LERROKADURAREN SINONIMOIA IZAN DAITEKEEN TERMINOA? JARRERA.

**K (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA PERTSONA BATEN BIZKARRA ZUZEN IZATEA. LURRAREKIKO PARALELO EGOTEA ETA PERTSONA BERE ESKU ETA BELAUNETAN KOKATUTA EGOTEA AHALBIDETZEN DUEN PILATES ARIKETAN SARRITAN ERABILTZEN DEN JARRERA? KUADRUPEDIA.

**L (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN DA LESIOAK ERAGIN DITZAKEN EDOZEIN MUGIMENDU SAHESTU ETA MUGIMENDU ZEHATZ ETA SEGUURUAK AHALBIDETZEN DITUEN PILATES ARIKETAREN PRINTZIOA? KONTROLA.

**M (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN DA ARNASA BOTATZEAN ABDOMINALAK AKTIBATUZ ETA BIZKAREZURRA JARRERA NEUTROAN MANTENDUZ BIZKARRA BEHERANTZ ZAPALTZEN DUEN PILATESEKO JARRERA? IMPRINT-A.

**N (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** NOLA ESATEN ZAIO BIZKARRA ZUZEN ETA HANKAK LUZATUTA, GORPUTZA ALDAKATIK AURRERA FLEXIONATZEAN BIZKARRA LUZATZEN ETA INDARTZEN DUEN ARIKETARI? SPINE STRECHT.

**O (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** BESTE ZENBAITEN ARTEAN, ZEIN DA JOSEPH HUBERTUS ALEMANIARRAK SORTURIKO ENTRENAMENDU FISIKO-MENTALAK OINARRI HARTZEN DUEN DIZIPLINETAKO BAT? TRAUMATOLOGIA.

**P (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA HAURDUNALDI GARAIAN PILATES METODOAN OINARRITUTAKO ARIKETEKIN ERAGINKORTASUNEZ INDARTU DAITEKEEN GORPUTZAREN EREMU FUNTSEKOA? PELBISA.

**R (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN DA ADIMENA ETA GORPUTZAREN ARTEKO LOTURA SUSTATZEN DUEN ETA MUGIMENDU BAKOITZEAN MURGILDUTA EGOTEA ESKATZEN DUEN PILATES ARIKETAREN PRINTZIOA? KONTZENTRAZIOA.

 Osakidetzaren logoa, "EUSKO JARDUARITZA" eta "GOBIERNO VASCO" testuak ditu.

**S (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN DA HAURDUNALDI GARAIAN EGINDAKO ARIKETA FISIKOAK NAHIZ PILATES ARIKETAK HORI EGIN BEHAR IZATEKO ARRISKUA MURRITZEN DUEN INTERBENTZIO MOTA? ZESAREA.

**T (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN DA KONTZENTRAZIOA ETA ENERGIA FLUXUA HOBETZEN LAGUNTZEN DUEN, TENTSIOA ZEIN MUSKULU ERLAXAZIOA ERRAZTEN DUEN ETA OXIGENAZIO OPTIMOA SUSTATZEN DUEN PILATES ARIKETAREN PRINTZIOA? ARNASKETA.


**U (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** NOLA ESATEN ZAIO, PERTSONA ETZANDA DAGOELA, PIXKANAKA ABDOMINALAK ERABILIZ, EREMU PELBIKOA INDARTZEN LAGUNTZEN DUEN ARIKETARI? IGOGAILUA.

**W (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** ZEIN IZEN EMATEN ZAIO PILATES ARIKETAN GORPUTZAREN ABDOMINALAK, LUNBARRAK, GLUTEOAK ETA PELBIS EREMUKO MUSKULUAK BARNE-HARTZEN DITUEN INDAR ZENTROARI? POWER HOUSE-A.

**X (HIZKIA BARNE-HARTZEN DU):** NOLA ESATEN ZAIO, AHOZ GORA ETZANDA, ABDOMENAREN ETA ERDIGUNEAREN EGONKORTASUNA INDARTZEKO BELAUNAK TOLESTEA ETA BURUA ETA SORBALDAK ALTZATzea ESKATZEN DUEN JARRERARI? KUTXA LERROKADURA.

**Y (HIZKIAZ HASTEN DA):** BESTE ZENBAITEN ARTEAN, ZEIN DA JOSEPH HUBERTUS ALEMANIARRAK SORTURIKO ENTRENAMENDU FISIKO-MENTALAK OINARRI HARTZEN DUEN DIZIPLINETAKO BAT? YOGA.

**Z (HIZKIAZ HASTEN DA):** ZEIN DA MUGIMENDU BAKOITZAREN KONTROLA HARTUTA ARIKETA ERAGINKORTASUNEZ EGITEA BERMATZEN DUEN PILATES ARIKETAREN PRINTZIOA? ZEHAZTASUNA.

 Osakidetzaren logoa, "EUSKO JARDUARITZA" eta "GOBIERNO VASCO" testuak ditu.

**Iturria:** eginkizun propioa.

**Eskuragarri:** [https://www.canva.com/design/DAGDCoxdm20/66KGRiPzE-J71ZwCgKDtdA/view?utm\\_content=DAGDCoxdm20&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGDCoxdm20/66KGRiPzE-J71ZwCgKDtdA/view?utm_content=DAGDCoxdm20&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

## Eranskina 44. Prozesua, egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia.

<b>Ebaluatu osasun-hezkuntza programaren alderdiak hurrengo balorazio eskalaren arabera.</b>
1- Ez nago batere ados.
2- Ez nago ados.
3- Ez nago ez desados ezta ados ere.
4- Nahiko ados nago.
5-Erabat ados nago.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>PROZESUAREN ETA EGITURAREN EBALUAZIOA.</b>					
Gustura joan naiz osasun-hezkuntza programako saioetara.					
Osasun-hezkuntza programara asistentzia-maila altua izan da.					
Programan landutakoa ohitura osasungarriak sustatzeko baliagarria izan da.					
Osasun-hezkuntza saioetan sorturiko giroa atsegina izan da.					
Osasun-hezkuntza saioetan erabili den metodologia egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza programako saioak eramangarriak izan dira.					
Osasun-hezkuntza programako entrenamendu saioak eramangarriak izan dira.					
Osasun-hezkuntza saioetan ezarritako helburuak egokiak izan dira.					
Osasun-hezkuntza saioetan landutako gaitegia egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza saioetan landutako hezkuntza edukiak egokiak izan dira.					
Entrenamendu saioak haurdunaren egoera eta beharretara egokituak izan dira.					
Osasun-hezkuntza programa hasieratik ona egoera fisiko hobea nabaritu dut.					
<b>BALIABIDEEN EBALUAZIOA.</b>					
Osasun-hezkuntza programa aurrera eramateko instalazioak egokiak izan dira.					
Osasun-hezkuntza programako saioen/entrenamenduen iraupena egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza programaren iraupena egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza programako saioen eguna/ordutegia egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza saioan erabilitako baliabide elektronikoak egokiak izan dira.					
Osasun-hezkuntza saioetan erabili den material didaktikoa egokia izan da.					
Hezkuntza programa aurrera eramaten duten profesionalak lan ona egin dute.					
<b>PROGRAMAREN EBALUAZIO OROKORRA.</b>					
Osasun-hezkuntza programaren iritzi orokorra eta balorazioa adierazi.					
Osasun-hezkuntza programa hobetzeko proposamenak adierazi.					

<b>Ebaluatu osasun-hezkuntza programaren alderdiak hurrengo balorazio eskalaren arabera.</b>
1- Ez nago batere ados.
2- Ez nago ados.
3- Ez nago ez desados ezta ados ere.
4- Nahiko ados nago.
5-Erabat ados nago.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>PROZESUAREN ETA EGITURAREN EBALUAZIOA.</b>					
Osasun-hezkuntza programa aurrera nola eraman den gustatu zait.					
Osasun-hezkuntza programa ezarritakoaren arabera eraman da aurrera.					
Osasun-hezkuntza saioetan sorturiko giroa atsegina izan da.					
Osasun-hezkuntza saioetan erabili den metodologia egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza saioetarako ezarritako helburuak bete dira.					
Osasun-hezkuntza saioetarako helburuak haurdunetara egokituak izan dira.					
Osasun-hezkuntza saioetarako ezarritako gaitegia bete da.					
Osasun-hezkuntza programan emakume dezentek parte-hartu dute.					
Emakume haurdunak programan gustura aritu dira.					
Emakume haurdun eta profesionalen artean konfiantzazko giroa sortu da.					
Osasun-hezkuntza programa aurrera eramateko giroa egokia izan da.					
<b>BALIABIDEEN EBALUAZIOA.</b>					
Osasun-hezkuntza programa aurrera eramateko instalazioak egokiak izan dira.					
Osasun-hezkuntza programako saioen/entrenamenduen iraupena egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza programaren iraupena egokia izan da.					
Osasun-hezkuntza programako saioen eguna/ordutegia egokia izan da.					
Programa eraginkortasunez aurrera eramateko denbora nahikoa izan da.					
Osasun-hezkuntza saioan erabilitako baliabide elektronikoak egokiak izan dira.					
Osasun-hezkuntza saioetan erabili den material didaktikoa egokia izan da.					
Programa aurrera eramaten duten profesionalen ezagutza egokia izan da.					
<b>PROGRAMAREN EBALUAZIO OROKORRA.</b>					
Osasun-hezkuntza programaren iritzi orokorra eta balorazioa adierazi.					
Osasun-hezkuntza programa hobetzeko proposamenak adierazi.					

**Iturria:** eginkizun propioa.