



TALDEKAKO KLASEAK 2026: JARDUERAK



1

K-STRETCH

- Metodo hau gure postura hobetzeko erabiltzen da, muskuluak eta fasziak tratatuaz, gorputzaren funtzionaltasuna eta eraginkortasuna berreskuratzeko asmotan.
- Indikazioak: tentsio muskularrak, jarrera desagokiak, malgutasun mugatua, egoera fisikoaren hobekuntza



Fisioterapeutak:

Nora Castro
Jaione Muniain
Lorea López
Ane Lekuberri

2

PILATES TERAPEUTIKOA

- Metodoa barne-muskuluen garapenean oinarritzen da, gorputzaren orekari eusteko eta bizkarrezurrari egonkortasuna eta irmotasuna emateko; beraz, oso erabilia da errehabilitazioko terapia gisa eta bizkarreko mina prebenitzeko eta tratatzeko.
- Bizkarreko arazoak dituzten pertsonentzat edo errehabilitazio-prozesuan dauden edo lesioa izan duten pertsonentzat pentsatua



Fisioterapeutak:

Jaione Muniain
Lorea López
Deñe Arrieta

3

SGA (STRETCHING GLOBAL AKTIBOA)

Stretching Global Aktiboa luzapen globalerako metodo eraginkorra da. Autopostura desberdinen bidez muskulu-kate guztiak lantzen dira, muskulu isolatuak luzatu beharrean.

Horrela, klaseak muskuluen malgutasuna eta elastikotasuna areagotzeko, jarrera berrezteko, arnasketa blokeatzeko eta, gainera, lesioak prebenitzeko izango dira.



Fisioterapeutak:

Nora Castro

INFORMAZIO GEHIAGO

ZAINDU - Tamaixa, 2, 20800
943 83 33 55 - zaindu@zaindu.com -
www.zaindu.com