ERABILPEN- FITXAK

ARIZNABARRA AZSK OSASUN PARKEA

FICHAS DE INSTRUCCIÓN

PARQUE DE SALUD CSCM ARIZNABARRA

GOMENDIO OROKORRAK

- Ekar itzazu ariketa egiteko arropa eta oinetako egokiak.
- Edan ezazu ura ariketa egin aurretik, bitartean eta ondoren.
- Eraman itzazu beti gozoki batzuk poltsikoan.
- Ez egin ariketarik minik edo ondoezik baduzu. Aukera itzazu gehien komeni zaizkizun jarduerak, beti ere artzeko arriskurik gabekoak.
- Zalantzarik baduzu, jo ezazu monitorearenera, egokiena gomendatuko baitizu.
- Hasi baino lehen, egin beroketa ariketak. Mugi itzazu artikulazioak eta mantso ibil zaitez.
- Zirkuitu osoa 30 minutu inguruan egitea gomendatzen da. Bana ezazu denbora komeni zaizkizun tresnen rtean, eta har ezazu atseden-tarte bat tresna bakoitzean jardun ondoren.
- EZ DUZU ZERTAN ZIRKUITU OSOA EGIN, EGOKITU EZAZU ZURE BEHARRETARA.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Trae ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio.
- Bebe agua antes, durante y después de la actividad.
- Lleva siempre caramelos en el bolsillo.
- No hagas los ejercicios en caso de tener dolor en alguna zona o si te encuentras indispuesto/a. Intenta e os aparatos que mejor te convengan sin hacerte daño.
- Pregunta al monitor/a si tienes dudas para que te asesore.
- Calienta antes de empezar. Mueve un poco las articulaciones y camina suave.
- El tiempo recomendado para realizar el circuito completo es de 30 minutos. Distribuye el tiempo entre los aparatos que más te convengan, descansando después de trabajar en cada uno de ellos.
- NO ES NECESARIO HACER TODO EL RECORRIDO, ADAPTALO A TI.

1.PEDALIERRA

- Ondo eseri, bizkarra aulkiaren kontra ongi finkatuz.
- Eragiezu pedalei aurrera eta atzera.

1. PEDALIER

- Siéntate correctamente, apoyando la espalda contra el respaldo.
- Pedalea hacia delante y hacia atrás.

2. ESKIA

❑**KONTUZ IBILI IGOTZERAKOAN.** Egizu beti, hankak pedaletan ondo jarri arte, zirkuluerdi grisetik helduta.
❑Hankak mantso mugitu aurrera eta atzera.
❑Besoak ez erortzeko erabiliko dira, mugimendua oinekin sortu behar baita.

2. ESQUÍ

❑**CUIDADO AL MONTAR.** Hazlo siempre agarrando el semicírculo gris hasta colocar los pies dentro de los pedales.
❑Desliza suavemente los pies adelante y atrás.
❑Los brazos se utilizan para no caer, el movimiento se crea con los pies.

3. ARRAUNA

- Eseri, barra gorritik heldu eta oinak bere lekuetan ipini.
- Besoak eta hankak erabili eserlekua aurrera eta atzera mugitzeko, momentu oro bizkarra zuzen mantenduz.

3. REMO

- Siéntate, agarrando la barra roja y poniendo los pies en su lugar
- Utiliza brazos y piernas para mover el asiento adelante y atrás, siempre manteniendo la espalda recta.

4. BESOEN SOKAK

- Jar zaitez korden gurutzean.
- Hartu pilotak esku bakoitzean. Ireki eta itzi besoak.

4. CUERDAS DE BRAZOS

- Colócate entre las dos cuerdas.
- Agarra una pelota con cada mano. Abre y cierra los brazos.

5. BESOEN GURPILA

- Alde batera begiratzen gurpilari giro eman.
- Aurrera eta atzera.

5. RUEDA DE BRAZOS

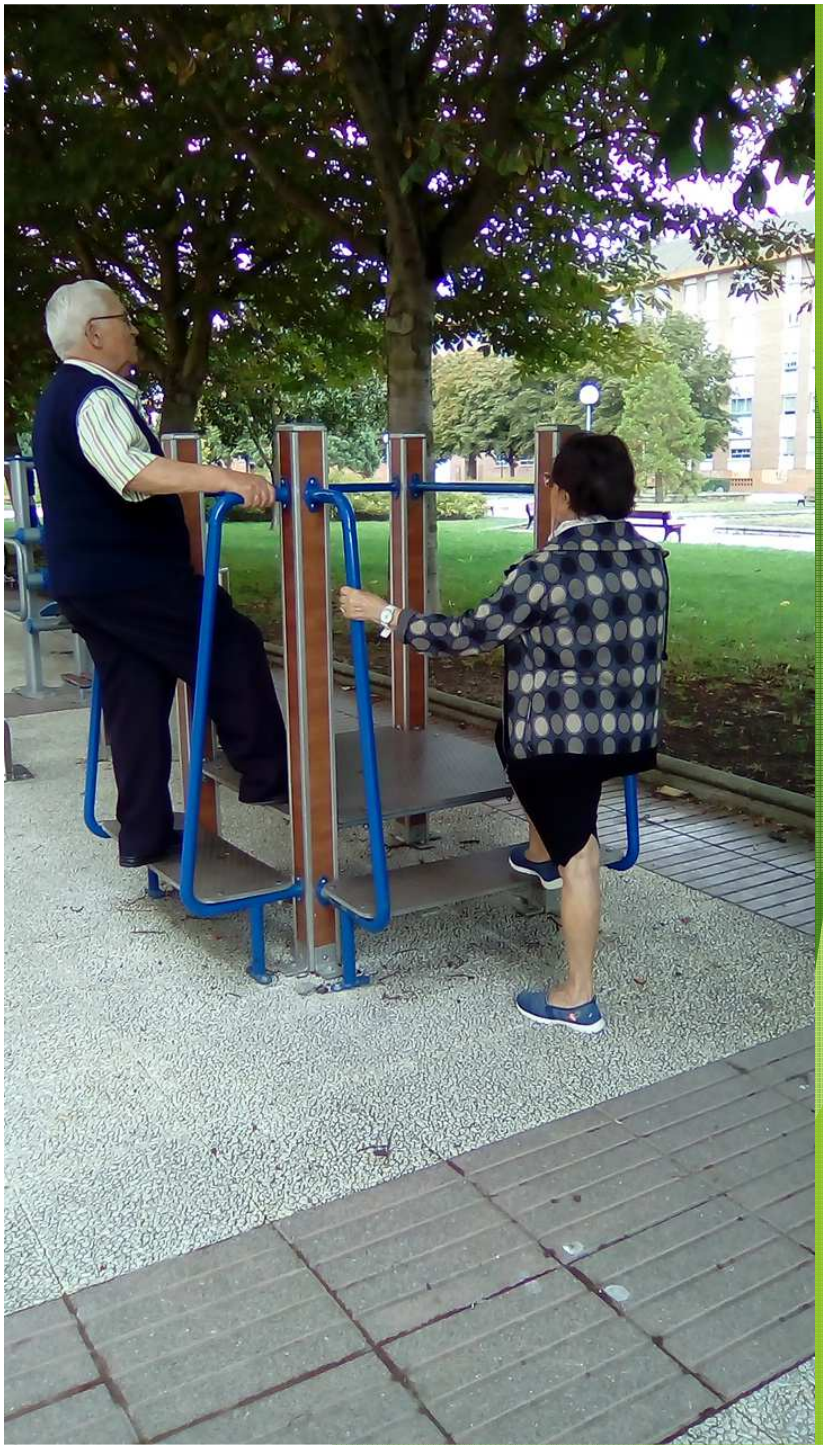
- Mira a un lado y gira la rueda.
- Hacia adelante y hacia atrás.

6. ESKAILERAK

- **KONTUZ.** Barrak hartu zailtasuna badituzu.
- Igo eta jeitsi eskailerak.

6. ESCALERAS

- **CUIDADO.** Agárrate a las barras si tienes dificultad.
- Sube y baja las escaleras.



7. ESKUMUTURRAREN ERRONKA

- Igo eta jeitsi erastuna eta pasatu zulo gustietatik.
- Dibertigarria da. Animatu zaitez!

7. DESAFIO DE MUÑECA

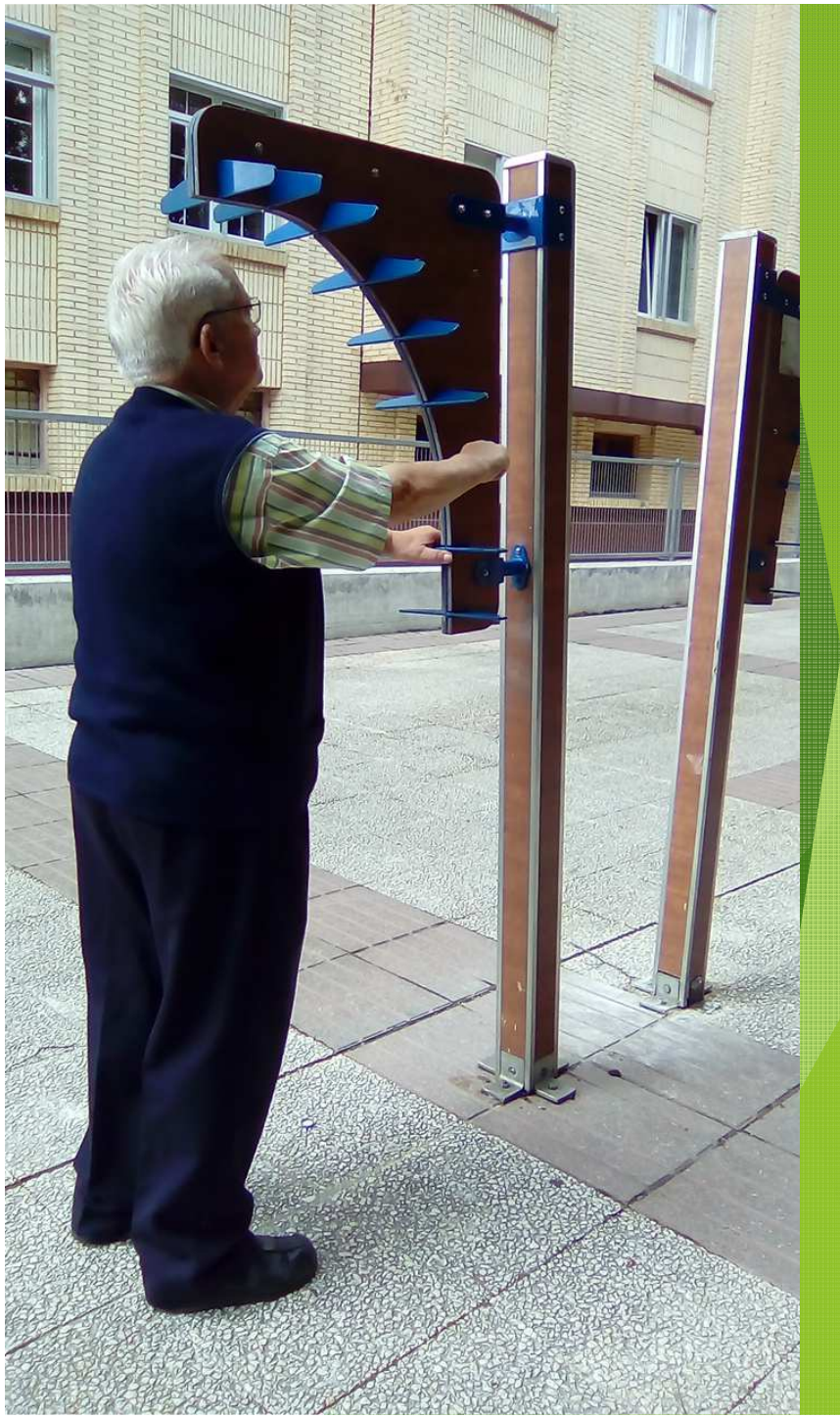
- Sube y baja el anillo y pásalo por todos los agujeros.
- Es divertido. ¡Anímate!

7. BIZKARRAREN ESKAILERA

- Jar zaitez aurrean eta besoak luzatu.
- Igo eta jeitsi zure eskuekin eskailerak.

7. ESCALERA DE ESPALDA

- Colócate en frente y estira los brazos.
- Sube y baja las escaleras con tus manos.



7. BEHATZAREN ESKAILERA

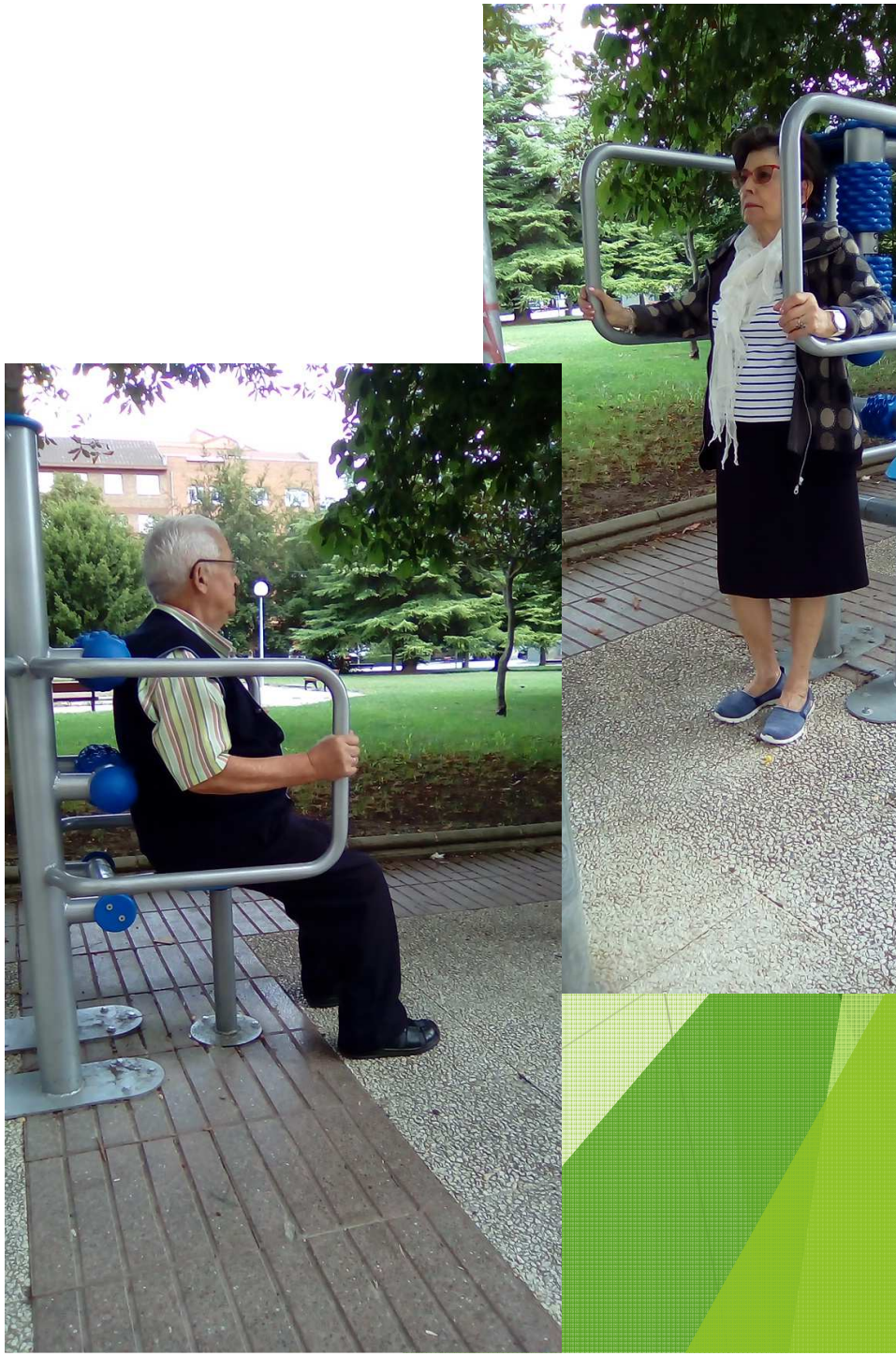
- Igo eta jeitsi zure behatzekin eskailera.

7. ESCALERA DE DEDOS

- Sube y baja las escaleras con tus dedos.

8. MASAJEAK

- ESERITA: barretatik heldu, bizkarra ondo jarri eta masajeak jaso gorputza igo eta jaitsiz.
- ZUTIK: bizkarra ondo jarri eta gorputza alboetara mugitu.

8. MASAJES

- SENTADO/A: agárrate de las barras, coloca bien apoyada la espalda y masajéate subiendo y bajando el cuerpo.
- DE PIE: apoya la espalda y mueve el cuerpo hacia los lados.