

Las salas de ejercicio, una oferta municipal al alza en Vitoria-Gasteiz

Un total de once centros cívicos y polideportivos ofrecen la posibilidad de realizar actividad física moderada a toda la ciudadanía.



Ariznabarra

Además de campeonas y campeones que abanderan a la capital alavesa tanto a nivel nacional como internacional, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz sigue aumentando su oferta deportiva para seguir sembrando hábitos de vida saludable entre su ciudadanía. Once centros cívicos (Hegoalde, Ibaiondo, Iparralde, Lakua, Zabalgana y El Campillo) y polideportivos (Abetxuko, Aranalde, Ariznabarra, Arriaga y Landazuri) acogen una sala de ejercicio dotada de lo imprescindible para las personas que deseen realizar actividad física moderada. Siempre hay una primera vez y muchas personas usuarias que se iniciaron de forma esporádica acuden ya semanalmente para ejercitarse.

El uso está abierto a todos los públicos y se puede acceder a las salas con la compra de entrada para una hora de uso. Las personas abonadas a instalaciones deportivas no pagan el suplemento de uso de la instalación.



Ariznabarra remo

Las once salas disponibles son sencillas y fáciles de usar. Disponen de zona aeróbica (cintas de correr, bicicletas estáticas, bicicleta horizontal, elíptica, máquina de remo) zona de tonificación (espalderas y bandas de intensidad), además de zona de flexibilidad y abdominales con la presencia de varias colchonetas. También existen paneles que señalan, de forma gráfica y fácil, los ejercicios y la forma de ejecución.

¿Cuál es la forma de uso de las salas de ejercicio?

- La entrada a las salas permite una hora de práctica, que es el tiempo recomendado para un ejercicio moderado.
- El uso de la sala se hace por hora iniciando, según la instalación, a las horas en punto o y media.
- La venta de entradas comienza 15 minutos antes de cada sesión y se pueden adquirir en la recepción de cada instalación.
- El uso es libre, individual o en compañía.
- Las salas permanecerán abiertas durante el horario de apertura de la instalación (salvo cursos).

Recomendaciones

- El ejercicio aconsejable debe ser moderado (2-3 sesiones semanales). Para intensidades elevadas existen otras actividades. Por ejemplo, hiit, que se ofrece dentro del programa de actividades de los centros cívicos e instalaciones deportivas.
- Para una práctica físico-deportiva compensada y variada es interesante alternar el uso de las salas con otro tipo de práctica.



Sala Ibaiondo



Ioritz Izquierdo (17 años)

“Utilizo la sala de ejercicio de Ariznabarra muy a menudo. Sobre todo, la cinta de correr para hacer cardio y después salir a correr. Es muy cómodo y me sirve de complemento para otros deportes”.



Arkaitz Izquierdo (17 años)

“Vengo con frecuencia a la sala de ejercicio para hacer estiramientos y hacer bici estática. Sobre todo, para trabajo de fuerza”.



Oier Díaz (17 años)

“El aparato que más me gusta es el de remo porque creo que es el más completo. Soy gimnasta del club Aritza y me viene bien como precalentamiento para los entrenamientos”.



Andrea Vagaón (32 años)

“Soy usuaria habitual de la sala de ejercicio del centro cívico Ibaiondo. Hago cardio, elíptica, bici estática y tonificación de abdomen. Me gustaría que ampliaran el espacio ya que es un poco reducido. Suelo venir tres días a la semana”.



Cristóbal Ferrón (64 años)

“Vengo todos los días. Hago bicicleta, sentadillas, extensores y cinta de correr. Hago una hora, pero si quiero prolongar media hora más tengo que volver a solicitar la sala. Eso sí que me gustaría que lo pudieran hacer más cómodo”.

Más información: [Sitio web del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz - Salas de ejercicio](http://www.vitoria-gasteiz.org/deporte)