

## INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

### SALAS de EJERCICIO



#### POLIDEPORTIVOS:

Abetxuko, Aranalde, Ariznabarra, Arriaga y Landazuri

#### CENTROS CÍVICOS:

El Campillo, Hegoalde, Ibaiondo, Iparralde, Lakua y Zabalzana

### ¿Qué son las salas de ejercicio?

Son espacios destinados a la práctica de ejercicio físico variado y moderado, dotados con aparatos para ejercicio cardiovascular, de fortalecimiento y de flexibilidad.

### ¿A quién están dirigidas?

Cualquier persona mayor de 16 años puede hacer uso de las mismas, estando especialmente recomendadas a:

- Personas que nunca han practicado deporte y desean un primer contacto.
- Personas que llevan tiempo sin practicar ejercicio físico y quiere recuperar el hábito.
- Personas que desean un espacio para una práctica deportiva moderada.
- Personas mayores, para la práctica de ejercicio físico en un espacio cerrado acondicionado.

### ¿Qué tipo de ejercicios se pueden hacer?

- Ejercicios aeróbicos (bicicletas, cintas de correr, remos y elípticas)
- Ejercicios moderados de tonificación (gomas, aparatos de abdominales y espalderas)
- Otros ejercicios (estiramientos, relajación)
- Todos los ejercicios pueden ser practicados de forma libre o en forma de circuitos, siguiendo los paneles informativos.

### ¿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.
- No es posible alargar la sesión si se ha comenzado más tarde.
- La venta de entradas comienza 15 minutos antes de cada sesión.
- El uso es libre, sin reservas, 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.
- Para una práctica físico-deportiva compensada y variada es interesante alternar el uso de las salas con otro tipo de práctica (paseos, carreras suaves, bicicleta, piscina,...).

