

Ariketa-gelak, gero eta harrera hobea duen udal eskaintza

Hamaika gizarte-etxe eta kiroldegik neurrizko jarduera fisikoa egiteko aukera eskaintzen diete herritar guztiari.



Ariznabarra

Espainiako zein nazioarteko txapelduenez gain, Gasteizko Udalak kirol-eskaintza handitzen jarraitzen du, herritarren artean bizi-ohitura osasungarriak ereiten jarraitzeko. Hamaika gizarte-etxetan (Hegoalde, Ibaiondo, Iparralde, Lakua, Zabalana, Landatxo) eta kiroldegitan (Abetxuko, Aranalde, Ariznabarra, Arriaga, Landazuri) ariketa-gela bana dago, jarduera fisiko moderatua egiteko ezinbesteko guztiarekin hornitua. Lehen aldiz joan eta ezagutu duten asko ohiko erabiltzaile bihurtu dira dagoeneko, astero-astero etortzen dira.

Edonork erabil ditzake ariketa-gelak, aurretiaz ordubetean erabiltzeko sarrera erosiz gero. Abonatuak ez dute zertan instalazioa erabiltzeagatiko gehigarria ordaindu beharrik.



Ariznabarreko arraun-makina

Erraz erabiltzekoak dira hamaika gelak. Gela bakoitzean hainbat gune daude: zona aerobikoa (korrika egiteko zintak, bizikleta estatikoak, bizikleta horizontala, eliptikoa, arraun-makina); tonifikazio-zona (horma-barrak eta intentsitate zerrendak) eta malgutasun ariketak zein abdominalak egiteko eremua, koltxonetez hornitua. Gainera, zenbait paneletan era grafiko eta errazean azaltzen dira ariketak, eta horiek egiteko modu egokia.

Nola erabiltzen dira ariketa-gelak?

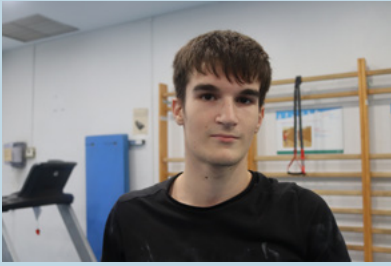
- Ordubetez aritu ahal da ariketa-gelatan; horixe da jarduera moderatuan gomendatzen den denbora-tartea.
- Ariketa-gelak ordubetez erabiltzekoak dira. Instalazio jakin batzuetan, ordu osoetan irekiko dira, eta besteetan erdietan.
- Sarrera-salmenta saio bakoitza hasi baino 15 minutu lehenago hasten da; sarrerak instalazio bakoitzaren harrera-gunean eskura daitezke.
- Banaka edo norbaiten laguntzarekin, erabilera libreko gelak dira.
- Ariketa-gelak irekita egongo dira instalazioa bera irekita dagoen bitartean (ikastaroak egiteko behar badira izan ezik).

Gomendioak

- Ariketa moderatua egitea gomendatzen dugu, astean 2-3 saio inguru. Intentsitate handiko ariketa praktikatu nahi duenak beste jarduera batzuk ditu eskura. Esaterako, HIIT izeneko jarduera, zein gizarte-etxe eta kirol-instalazioetako egitarauan eskaintzen baita.
- Ariketa fisiko askotariko eta elkarren osagarria egiteko, artoak eta beste jarduera batzuk konbinatzea gomendatzen da.



Ibaiondoko ariketa-gela



Ioritz Izquierdo (17 urte)

“Sarritan etortzen naiz Ariznabarreko ariketa gelara. Batez ere, korrika egiteko zinta erabiltzen dut, bihotzeko ariketa egiteko, eta gero korrika egitera ateratzen naiz. Oso eroso da, eta osagarri dut beste kirol batzuekin”.



Arkaitz Izquierdo (17 urte)

“Sarritan etortzen naiz ariketa gelara luzaketak eta bizikleta estatikoa egitera. Batez ere, indar-lana gustatzen zait”.



Oier Díaz (17 urte)

“Gehien gustatzen zaidana arraunketa da, nire ustean ariketarik konpletoena delako. Gimnasia aritzen naiz Aritza klubean, eta ondo datorkit entrenamendu aurretik berotzeko”.



Andrea Vagaón (32 urte)

“Ibaiondo gizarte-etxeko ariketa-gelaren ohiko erabiltzailea naiz. Kardioa, eliptikoa eta bizikleta estatikoa erabiltzen ditut, eta abdomen-tonifikazioa ere egiten dut. Espazioa handitzea gustatuko litzaidake, txikia baita. Astean hiru egunetan etortzen naiz”.



Cristóbal Ferrón (64 urte)

“Egunero etortzen naiz. Bizikleta, “sentadillak” eta malguki luzagarriekin aritzen naiz, eta korrika egiteko zinta ere erabiltzen dut. Ordubate aritzen naiz; ordu erdi gehiago luzatu nahi dudanean, berriro eskatu behar izaten dut aretoa. Hori hobetuko nuke, gestioa erosoagoa izan dadin”.

Informazio gehiago: [Vitoria-Gasteizko Udalaren web-orria - Ariketa gelak](#)