

ERABILPEN- FITXAK LANDAZURI BIZAN OSASUN PARKEA

FICHAS DE INSTRUCCIÓN PARQUE DE SALUD BIZAN LANDAZURI



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 minik hartzeko 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 artean, eta har ezazu atsedeen-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 indispuerto/a. Intenta elegir los 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 IGOTZERA KOAN.** 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

- ❑ **CAUIDADO 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 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 y poniendo los pies en su lugar
- ❑ Utiliza brazos y piernas para mover el asiento adelante y atrás, siempre manteniendo la espalda recta.



5. BIELAK

- ❑ GURPILA: Gurpil aurrean jarri eta eskutokitik helduta, “U” formak eginez biratu.
- ❑ ERROTA: barrak eskutoki heldu eta bueltak eginarazi aurrera eta atzera.

5. BIELAS

- ❑ RUEDA: Colocándote delante de la rueda, agarra el pomo y gíralo haciendo unas “U”s.
- ❑ MOLINILLO: Agarra las barras del pomo y dales vueltas adelante y atrás.



6. ESKAILERAK

- ❑ **KONTUZ IBILI IGOTZERA KOAN.** Barra grisetik helduta egizu hankak pedaletan ondo jarrita izan arte.
- ❑ Txandakatuz, hankak igo eta jaitsi.

6. ESCALERAS

- ❑ **CUIDADO AL MONTAR.** Agárrate bien de las barras para montar hasta colocar los pies en los pedales
- ❑ Alternativamente, sube y baja los pies



7. 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.

