

UDALAREN KIROL INSTALAZIOAK



KIROLDEGIAK:

Abetxuku, Aranalde, Ariznabarra, Arriaga eta Landazuri

GIZARTE ETXEAK:

Hegoalde, Ibaiondo, Iparralde, Lakua, Landatxo eta Zabalzana

Zer dira ariketa-gelak?

Ariketa fisiko anitz eta moderatua egiteko prestaturiko lekuak dira ariketa kardiobaskularrak egiteko, giharrak indartzeko eta luzatzeko makinez hornituak.

Norentzat dira?

16 urtetik gorako edozein herritarrek erabil ditzake. Bereziki egokiak dira honakoentzat:

- Inoiz kirolik egin ez eta egiten hasi nahi dutenentzat.
- Ariketa fisikorik egin gabe denbora dezente egon ondoren ohitura berreskuratu nahi dutenentzat.
- Kirol-jarduera moderatuan aritzeko lekuren bat nahi dutenentzat.
- Gune itxi eta egokitan ariketa fisikoan aritu nahi duten pertsona nagusientzat.

Nolako ariketak egin daitezke?

- Ariketa aerobikoak: bizikletak, korrika egiteko uhalak, arraunak eta eliptikoak.
- Tonifikazio-ariketa moderatuak: gomak, abdominalak, horma-barrak.
- Beste ariketa batzuk: luzaketak, erlaxatzekoak...
- Ariketa guztiak bi modutara egin daitezke: nork bere kasa eta nahi duen hurrenkeran; edo zirkuituan, txarteletako azalpenak jarraituz.

Ariketa gelen erabilera

- Aretoetan ordubetez aritu ahal da; horixe da jarduera moderatuan gomendatzen den denbora-tartea.
- Berandu hasiz gero, ez da onartuko saioa luzatzerik.
- Sarrerren salmenta saioa hasi baino 15 minutu lehenago hasiko da.
- Banaka edo norbaiten laguntzarekin: erabilera libreko aretoak dira, erreserbarik gabeak.
- Instalazioak irekita daudenean egongo dira gelak erabilgarri (ikastaroak daudenean izan ezik).

Gomendioak

- Ariketa moderatua egitea gomendatzen, astean 2-3 saio inguru. Intentsuago aritu nahi dutenek beste espazio batzuk dituzte.
- Ariketa fisiko anitz eta elkarren osagarria egiteko, aretoak eta beste jarduera batzuk konbinatzea gomendatzen da: oinez ibiltzea, korrikaldi suabea, bizikleta, igerilekua...

