

IZENA Nombre	IRUDIA Dibujo	FUNTZIOA Función
Zaldiaren ariketa Ejercicio del caballo		Hanketako eta bularreko muskulatura indartzen du, eta gorputz-adarrak erabat mugitzea ahalbidetzen du. Bihotz-biriketako gaitasuna hobetzen du. Potencia la musculatura de las piernas y del pecho, y permite el movimiento total de las extremidades. Mejora la capacidad cardiopulmonar.
Zoru gogorreko arrauna Remo de suelo duro		Beheko gorputz-adarren, koadrizepsen, bikien eta ipurmasailen muskulatura indartzen eta garatzen du. Fortalece y desarrolla la musculatura de las extremidades inferiores, cuádriceps, gemelos y glúteos.
Paseoko ariketa Ejercicio de paseo		Beheko gorputz-adarren mugikortasuna hobetzen du, gorputzari koordinazioa eta oreka emanez, eta bihotz-biriketako temperatura handitzen du. Mejora la movilidad de las extremidades inferiores, dotando al cuerpo de coordinación y equilibrio, y aumenta la temperatura cardiopulmonar.
Zoru gogorreko eskia Esquí de suelo duro		Gerriko muskulatura indartzen du, gorputzaren malgutasuna eta koordinazioa hobetzen ditu. Bizkarrezurra eta aldaka lantzen ditu. Potencia la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad corporal y la coordinación. Trabaja la columna vertebral y la cadera.
Zoru gogorreko eskalatzailea Escalador de suelo duro		Goiko eta beheko gorputz-adarren muskulatura indartzen du, eta artikulazioen malgutasuna hobetzen du. Bihotz-biriketako funtzioa handitzen eta hobetzen du. Potencia la musculatura de las extremidades superiores e inferiores y mejora la flexibilidad de las articulaciones. Aumenta y mejora la función cardiopulmonar.
Bizikleta Bicicleta		Hanketako eta bularreko muskulatura indartzen du, gorputz-adarrak erabat mugitzea ahalbidetzen du, eta bihotz-biriketako gaitasuna hobetzen du. Refuerza la musculatura de piernas y pecho, permite el movimiento total de las extremidades, y mejora la capacidad cardiorrespiratoria.

PARKE OSASUNTSUA ANOETAN

PARQUE SALUDABLE EN ANOETA

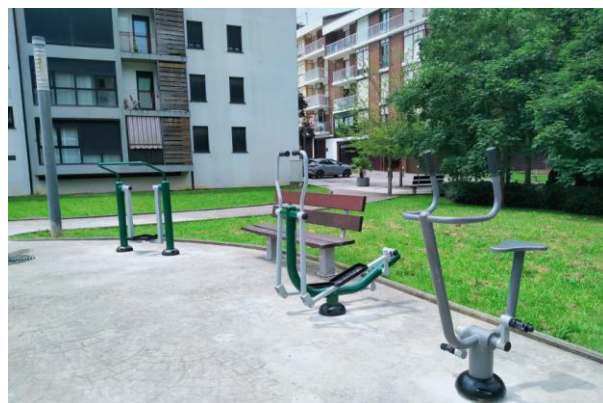


Parke osasuntsua eraiki du Anoetako Udalak Iturtxulo 2 eta 4 eraikinen arteko gunean.

Parke honetako tresnen bidez ariketa fisikoa egiteko erraztasunak jarri nahi ditugu, tamainako ariketa fisikoa ere osasuna zaintzea baita.

Garrantzitsua da zahartze osasuntsua bultzatzea, neurtutako eta bakoitzaren araberako kirolaren bidez, eta hori, gainera, aire librean eta lagunartean egiten bada are eta gehiago.

Beraz, gune hau elkartzeko, elkar zaintzeko eta ariketa osasuntsuak burutzeko eremua izango da.



El Ayuntamiento de Anoeta ha construido un parque saludable en la zona situada entre los edificios Iturtxulo 2 y 4.

A través de los aparatos de ejercicio de este parque se pretende facilitar la práctica de ejercicio físico, ya que el ejercicio físico moderado también es el cuidado de la salud.

Es importante fomentar el envejecimiento saludable a través de un deporte medido y acorde a las posibilidades de cada cual, y más aun si además se realiza al aire libre y en compañía.

Por lo tanto, este espacio será un espacio de encuentro, de cuidado mutuo y de ejercicios saludables.



Egunero ariketak hartu gabe minik, gerri, hanka, besoak bada zereginik, dena mesedetako duzula jakinik, osasuna zaintzeko ez dago adinik.

Ariketak orduerdi edo ordubetea, osasuna zaintzea ez baita kaltean, gutxiarekin gauza asko lortzen da parkean, egun guztiko poza momentu batean.

Nahiz guztiz ez sendatu ajeak ta gaitzak, ahalegina egitea ondo dago behintzat, ariketako tresnak har ditzagun aintzat, osasuna hobetzen du gorputzaren zaintzak.

-ANJEL MARI PERAZAARRANO-

