

## LOCALIZACIÓN

Parque 1.- Avenida Comercial, junto al Club de Jubilados.  
Parque 2.- Parque de la Constitución, en el cruce con la calle Andalucía.

## RECOMENDACIÓN DE UTILIZACIÓN

Para utilizar los parques es importante que sigas estas recomendaciones:

- Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo.
- Realiza los ejercicios de manera suave y controlada.
- Si un ejercicio produce dolor, hay que dejar de hacerlo.
- No realices actividades con mucho calor o frío.
- Bebe agua para conservar una buena hidratación.



## KOKAPENA

1. Parkea.- Merkataritza Etorbidean, Jubilatuen Klubaren ondoan.
2. Parkea.- Konstituzio Parkean, Andalucía Komunitateko kalearekin egiten duen bidegurutzean.

## ERABILERA GOMENDIOAK

Parkeak erabiltzeko unean garrantzizkoa da ondoko gomendioak jarraitzea:

- Erabil itzazu jantzi erosoak eta kirolerako oinetakoak.
- Egin itzazu ariketak modu lasai eta kontrolatuan.
- Ariketa batek min ematen badizu, ez jarraitu egiten.
- Ez egin jarduerarik hotz edo bero handiarekin.
- Edan ezazu ura hidratazio egokia izateko.

# PARQUES BIOSALUDABLES PARA PERSONAS MAYORES









## PARKE BIO-OSASUNGARRIAK ADINDUENDAKO








Ayuntamiento de Barañáin  
Barañaingo Udala



## PARKE BIO-OSASUNGARRIA

<p><b>GERRIA BIRATZEA</b></p> <p>Heldu bi eskuekin bolanteari, eta igo plataforma bakar baten gainera, bi oinak elkarren ondoan dituzula. Biratu gorputza bi norabideetan. Mantendu gorputza zuzen ariketa egin bitartean. Gerra eta aldakak sendotzen dira. Mesedez, kontuz ibili aparatara igotzean eta jaistean.</p> 	<p><b>BESOETARAKO GURPILA</b></p> <p>Hartu heldulekuak eskuekin eta biratu gurpilak ezkerretik eskuinera eta alderantzizkoan. Ariketa horrekin ukondoan, eskumuturren eta bizkarraren artikulazioak indartuko ditugu, eta, gainera, ariketa kardiobaskular arina eginen dugu.</p> 	<p><b>HANKETARAKO PRENTSA</b></p> <p>Ariketa horrekin beheko gorputz-adarren artikulazioak eta muskulatura sendotzen dira. Eseri eta gero, bizkarra bizkarraldean ongi bermatua eta oinak estribuetan dituzula, bultzatu hankekin haiek erabat luzatu arte. Mesedez, kontuz ibili aparatara igotzean eta jaistean.</p> 
<p><b>PATINAK</b></p> <p>Hartu heldulekuak eta jarri oinak estribuetan. Mugitu suabe-suabe hankak, patinatu nahiko bazenu bezala. Ez egin bat-bateko mugimendu azkarrik, eta, mesedez, kontuz ibili aparatara igotzean eta jaistean.</p> 	<p><b>BIZKARRALDEA, ESERITA</b></p> <p>Goiko gorputz-adarren muskulatura, sorbaldak, bizkarra eta bularra sendotzen dira. Aulkian eseri eta gero, heldu aparatuko besoei eta tiratu suabe baina irmoki besoak guztiz tolestu arte.</p> 	<p><b>SORBALDEETARAKO GURPILAK</b></p> <p>Ariketa horrekin goiko gorputz-adarrak sendotzen dira, bereziki eskumuturrak, sorbaldak, ukondoak eta gerra. Hartu bi heldulekuak eta biratu gurpila ezkerretik eskuinera eta eskuinetik ezkerre. Ez egin bat-bateko mugimendu azkarrik ornoak eta lumbarrak zaintzeko.</p> 

## PARQUE BIOSALUDABLE

<p><b>GIRO DE CINTURA</b></p> <p>Coger con las dos manos el volante y subir con los dos pies juntos sobre una sola plataforma. Girar el cuerpo en ambos sentidos. Mantener recto el cuerpo mientras se realiza el ejercicio. Fortalecimiento de cintura y caderas. Se recomienda precaución al subir y bajar del aparato.</p> 	<p><b>RUEDA DE BRAZOS</b></p> <p>Coger las asas con las manos y girar las ruedas de izquierda a derecha y a la inversa. Con este ejercicio fortaleceremos las articulaciones de codos, muñecas y espalda, además de hacer un ejercicio cardiovascular ligero.</p> 	<p><b>PRENSA DE PIERNAS</b></p> <p>Ejercicio para fortalecer las articulaciones y la musculatura de los miembros inferiores. Una vez sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo y los pies en los estribos empujar con las piernas hasta estirarlas completamente. Se recomienda precaución al subir y bajar del aparato.</p> 
<p><b>PATINES</b></p> <p>Coger las asas y colocar los pies en los estribos. Mover las piernas suavemente como si se quisiera patinar. No efectuar movimientos bruscos, se recomienda precaución al subir y bajar del elemento.</p> 	<p><b>DORSAL SENTADO</b></p> <p>Reafirmamiento de la musculatura de los miembros superiores, hombros, espalda y pecho. Una vez sentado en la silla, asir los brazos del aparato y tirar suave y firmemente hasta flexionar totalmente los brazos.</p> 	<p><b>RUEDA DE HOMBROS</b></p> <p>Ejercicio para fortalecer los miembros superiores, haciendo hincapié en las muñecas, hombros, codos y cintura. Coger las dos asas y girar la rueda de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. No efectuar movimientos bruscos para preservar vértebras y lumbares.</p> 