

# MARTXAN JARRI AITZAKI GABE!!

The screenshot displays a web browser window with the URL [http://sergin.es/mobiliario-urbano/imagenes/CATALOGO\\_BIOSALUDABLES\\_2015\\_web.pdf?gc](http://sergin.es/mobiliario-urbano/imagenes/CATALOGO_BIOSALUDABLES_2015_web.pdf?gc). The page content is a grid of 18 fitness equipment models, each with a 3D rendering, technical drawings, and specifications.

Model Name	Reference	Dimensions (mm)	Area (mm²)	Weight (kg)
PASEO	Ref. 80935	1175x568x1428	3000x1800	5,2
PÉNDULO	Ref. 80908	1135x1135x2391	3000x3000	58
ESQUÍ DE FONDO	Ref. 80931	1465x636x1027	2000x1000	48
COLUMPIO	Ref. 80914	213x307x1650	2700x1500	32
JOTA	Ref. 80976	950x827x1175	2500x2500	32
REMO	Ref. 80939	1370x809x1011	2500x1900	30
GÉMINIS	Ref. 80945	1561x640x2240	2700x1500	102
BANCOS ABDOMINALES	Ref. 80944	1323x1064x586	2000x1300	41
SURF	Ref. 80975	1065x904x280	2000x1000	48
BARRAS PARALELAS	Ref. 80977	1923x550x1597	2900x1500	38
CICLOSTATIC	Ref. 80932	1055x713x490	1800x1800	32
CICLO-PEDAL	Ref. 80913	376x620x200		4
VOLANTES	Ref. 80937	1155x1083x400	2000x2500	38
NORIAS	Ref. 80933	856x606x1683	2700x1500	40
JINETE	Ref. 80938	987x649x1288	1500x1800	32
GIRO DE CINTURA	Ref. 80936	1381x1235x1308	2700x1500	37
PASEO DOBLE	Ref. 80941	2150x668x1423	6000x1800	92
ANCLAJE BIOSALUDABLE	Ref. 80909			

Gordexolako parke osasungarrietako  
formakuntza taierrak :  
2015/10/10/ “Makinak erabiltzen ikasiz”





### Gordexolako parke osasuntsuak

	Aurrez jarrita, egin mugimendu zirkularra alde batera eta gero bestera. Lehenengo beso batekin eta gero besterekin.		Aurreratu oin bat eta ondoren bestea, ibilian bezala, besoen laguntzarekin
	Egin bultzatzeko mugimendua, baina besoak guztiz luzatu gabe.		Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren pare geratu gabe.
	Egin hurbiltzeko eta urruntzeko mugimendua, belaunak oin-puntetatik aurrerago pasatu gabe eta hankak guztiz luzatu gabe.		Bizkarrezurreko luzaketa
	Aurrez jarrita, egin mugimendu zirkularra alde batera eta gero bestera. Lehenengo beso batekin eta gero besterekin.		Aurreratu oin bat eta gero bestea.
	Egin mugimendua poliki eta era kontrolatuan, ezkerretik eskuinera gehiegi jiratu gabe.		Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren parean geratu arte.
	Eragin hankei bizikletaz ibiliko bazina bezala.		Egin psoas iliako eta iskiosuralen luzaketa.

#### Adi!!

- Ariketak egin bitartean saia zaitez bizkarrari tente eusten eta aurrerantz begiratzen.
- Ez luzatu guztiz ukondoak eta belaunak
- Ariketa bat eserita hasi behar baduzu, izan belauna 90 graduko angeluan, gutxi gorabehera.
- Ariketaren amasketa erritmoa lagundu.







A photograph of four elderly people at an outdoor gym. One man is sitting on a blue exercise machine in the foreground, looking towards the camera. Behind him, another man is sitting on a similar machine, facing away. To the right, two men are standing and talking. The background shows a paved area, green grass, and a scenic view of rolling hills and mountains under a clear sky. A semi-transparent white box is overlaid on the center of the image, containing the title text.

# JARRAITZEKO BEHARRA

# LAN TALDEA





Izo



Seguruenik inoiz ez gara orain baino gehiago kezkatu osasunari eta ongizateari lotutako gauzengatik baina... zeri egiten diogu erreferentzia osasunaz ari garenean?

Probablemente nunca como en nuestros días haya existido mayor sensibilidad con relación a distintos aspectos vinculados a la salud y el bienestar, pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de salud?

1) 10.  
H

Osasunaren Mundu Erakundea, sortu zenetik, osasunaren ideia zabala eta positiboa proposatzen du, honela definituta: *“ongizate fisiko, mental eta sozial osoaren egoera, eta ez gaixotasunik ez izate hutsa”*. Osasunaren Mundu Erakundearen Osasunaren Hitzaurretik hartutako aipua da, 1946ko ekainaren 19tik uztailaren 22ra bitartean New Yorken egin zen Nazioarteko Osasun Konferentziak hartu zuena. 1946ko uztailaren 22 hartan 61 estatutako ordezkariak sinatu zuten eta 1948ko apirilaren 7an sartu zen indarrean. Definizioa ez da aldatu 1948az geroztik.

La Organización Mundial de la Salud, ya desde su creación, propone una idea de salud amplia y positiva, definiéndola como *“el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”*. La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados, y que entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Bizkaiko Foru Aldundiak, Kirol Zerbitzuaren bitartez, *“Kirola osasunaren bidea”* izenekoan sartzen den jarduera-multzoa lantzen ibili da azken urteotan, foru erakundeak ezin saihestu daitekeen konpromiso bat hartu duelako bizkaitarrekin: bizi ohitura osasungarriak bultzatzea. Jarduera fisikoa, elikadura eta higiene egokiak, gure espazioen eta ballabide naturalen erabilera iraunkorra... denak dira azpimarratu beharreko jarduerak eremuak, bizimodu positiboa, aktiboa eta ingurunea errespetatzen duena lortu nahi bada behintzat.

La Diputación Foral de Bizkaia, a través del Servicio de Deportes, viene trabajando en estos últimos años en una serie de actuaciones englobadas bajo el título *“A la salud por el deporte”*, porque entre los compromisos ineludibles que la Institución Foral tiene asumidos con la sociedad bizkaína figura la promoción de hábitos de vida saludables. La actividad física, una adecuada alimentación e higiene, el uso sostenible de nuestros espacios y recursos naturales..., son todos ellos campos de actuación en los que incidir a fin de avanzar hacia un estilo de vida en positivo, activo, y respetuoso con el entorno.

Azken urteotan inguru horretan sortu dira parke biosasungarriak, kanpoko

En ese entorno han surgido precisamente en los últimos años los denominados

diagoko  
ina.

# Izena emateko prozesua



2) Programan inskribatutako 24 Herriekin bilera proiektuaren helburuak eta funtzionamendua azaltzeko.

# HERRIAK DITUEN BEHARRAK PROIEKTUA GARATZEKO

- Parke osasungarria izan egoera onean.
- Bere Herriko jendearen artean proiektuaren publizitatea hedatu, gutxienez 5 pertsonen talde bat osatu partaideen inskripzioak batu eta inskribatutakoei data eta ordua adierazi.
- Eguraldi txarra eginez gero, beste areto estalita eduki ekintza egiteko.
- Parkeen helbide zehatza erraztu.

# HERRI BAKOITZEKO DATAK ETA ORDUTEGIAK

<b>Apirilak 5 9:30etan Asteartea</b>	<b>Apirilak 5 11:30etan Asteartea</b>	<b>Apirilak 7 9:30 etan Osteguna</b>	<b>Apirilak 7 11:30 etan Osteguna</b>
<b>Derio</b>	<b>Karrantza</b>	<b>Arteaga</b>	<b>Gorliz</b>
<b>Mundaka</b>	<b>Berango</b>	<b>Ondarru</b>	<b>Balmaseda</b>
<b>Gueñes</b>	<b>Berriz</b>	<b>Iurreta</b>	<b>Lemoa</b>
<b>Lanestosa</b>	<b>Gordexola</b>	<b>Lemoiz</b>	

# EKINTZAREN GARAPENA

- 8 saioa apirila eta maiatzaren artean
- Astean behin ordu bateko saioa. Erabiltzaileek haien kabuz astean beste bi saio gehiago egiten bultzatu.
- Test hasieran eta programa amaieran.
- “Par Q” galdetegia.

# LEHENENGO ONDORIOAK

- 
- Erabiltzaileek eta begiraleek pozgarri handia.
  - 60 eta 90 urteen artean
  - 250 erabiltzaile inguru.

**ESKERRIK ASKO**

