

# VUELVES AL DEPORTE SEGURO

# BASAURI KIROLAK



¿Llevas tiempo queriendo hacer algún deporte pero te cuesta dar el paso? ¿Quieres comenzar alguna actividad física pero no sabes por cual decantarte? No te preocupes, en el polideportivo de Basauri tenemos un amplio abanico de actividades donde podrás elegir una que se adecue a tus gustos y capacidades. Nosotros te vamos a ayudar a dejar de lado la vida sedentaria provocada por la pandemia y a que tengas una vida más activa y saludable. No caigas en esa trampa, aquí te esperamos para ayudarte.

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar al menos entre 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana entre los adultos y mínimo 60 minutos diarios en el caso de los niños. Como dice la OMS, la actividad física es fundamental para la salud y el bienestar.

En el polideportivo de Basauri ofrecemos diversas actividades (Yoga, Pilates, Gimnasia Hipopresiva, Gimnasia Correctiva, Gimnasia para Mayores, Natación etc...) donde en ellas podrás realizar ejercicios de baja intensidad, aptos para todas las edades.

Con el estado de alarma que vivimos actualmente todas las actividades se realizan con todas las medidas de seguridad y mascarilla.

## GIMNASIA CORRECTIVA

Esta actividad de 50 minutos de duración se realiza en el Polideportivo de Urbi. Es una clase especial, ya que cada persona acude con un problema diferente. Todas las clases se empiezan con unos ejercicios de calentamiento articular y, después, cada persona trabaja con su ficha personalizada mientras la monitora les va corrigiendo.

Debido al Covid-19, se usa una toalla sobre la esterilla, se limpia todo el material utilizado, se hace uso de la mascarilla y hay una distancia mínima entre colchonetas de 2 metros.

## ¿QUÉ ES?

La gimnasia correctiva es una práctica corporal basada en un conjunto de ejercicios, movimientos y estiramientos suaves. Los ejercicios realizados nos ayudan a prevenir y corregir las consecuencias nocivas de una inadecuada colocación postural, que proporciona la base correcta e indispensable para nuestra actividad diaria y deportiva.

## ¿CUALES SON SUS OBJETIVOS?

Recuperar la movilidad natural del cuerpo, mejorar la postura y aliviar el dolor mediante un trabajo para reequilibrar las cadenas musculares y articulares de nuestro organismo



## ¿CUALES SON SUS BENEFICIOS?

Realizar gimnasia correctiva nos facilita a descubrir y conocer el funcionamiento de tu cuerpo. También, ayuda a recuperar la fuerza y la flexibilidad muscular, la amplitud articular y la coordinación del movimiento. Además, este tipo de actividad hace que entremos en un estado de calma física y psíquica mediante la relajación de los tejidos.



## MARIA ISABEL PALOMO FERNANDEZ (66, BASAURI)



“Haciendo este tipo de ejercicios de estiramientos mi dolor de espalda desaparece”

Empezó hace 10 años por dolores de espalda y de cervicales. En las clases se encuentra muy bien. Haciendo este tipo de ejercicios de estiramientos su dolor de espalda desaparece, no le duele absolutamente nada, podría decirse que le ha curado. Dice que el no estar trabajando también se nota, pero que estos ejercicios son una ventaja.

## MAVI GUINDO VAQUERO (52, BASAURI)

“Me gusta mucho el ambiente”

Motivada por su marido y debido que “tiene la espalda hecha un cristo”, Mavi empezó con la actividad hace 4 días. Dice que de momento está muy bien en las clases, y que le gusta mucho el ambiente, ya que aprovechan para ponerse al día mientras realizan los ejercicios.



## INES LOPEZ GONZALEZ (60, BASAURI)

“Yo sin esto no podría vivir”

Debido a sus problemas de espalda, especialmente de lumbares, Inés comenzó a ir a las clases hace 10 años. Asegura que las clases son una maravilla y que sin los estiramientos que se hacen en ellas no podría vivir.



## FELICIDAD HERMIDA ALVAREZ (46, BASAURI)

“Empecé por dolores en la espalda al trabajar sentada”

Felicidad es la más veterana de la clase, llevando 15 años realizando gimnasia correctiva. Empezó por dolores en la espalda al trabajar sentada frente a un ordenador. Actualmente dice que se siente mucho mejor, que desde el primer día notó como le quitaban un gran peso de encima, los estiramientos le alivian mucho.



# HORARIO

**LUNES Y MIERCOLES**

19:10-20:00