

IBARRA KIROLDEGIKO FITNESS GELETARAKO BEHARREZKO EKIPAMENDUAREN ERRENTAMENDU- KONTRATUA (RENTING) ESLEITZEKO ARETXABALETAKO UDALAK DEITUTAKO LEHIAKETAREN BALDINTZA TEKNIKOEN AGIRIA.

## 1. HELBURUA

Fitness aretoa birmoldatzeko proposamenaren helburu nagusia da Fitness aretoko mota guztietako erabiltzaileentzat erabilgarri dagoen azalera (m<sup>2</sup>-ak) handitzea, bai eta azken 10 urteetan gehien hondatu diren makinak berritzea ere.

Fitness aretoaren erabiltzaile motak:

1. Indar-lanera bideratutako erabiltzaileak.
2. Lan funtzionalera bideratutako erabiltzaileak.
3. Makina aerobikoen erabiltzaileak

### 1.- Pisu libreko espazioa handitzea:

Pisu libreko eremua bikoiztea da proposamenaren abiapuntua. Fitness-gela batean egin daitekeen indar-lan eraginkorrenera bideratutako gunea.

Indar-lana gero eta garrantzi handiagoa hartzen ari da, jarduera fisikoaren helburua edozein dela ere. Bai errendimendu bila dabiltzan atletentzat, bai estetika edo osasuna bilatzen dutenentzat.

Joera argia da, eta indar-lana gero eta jarraitzaile gehiago ari dela irabazten erakusten du. Belaunaldi berriek informazio asko dute, eta jakitun dira onurez, bai osasunaz, bai estetikaz, indar-lanak ematen dituen onurez, eta hori gimnasioen erabilera motan islatzen da.

Ibarrara asteko edozein egunetan joatea besterik ez dago, ia edozein ordutan, gaur egun oso murrizta den espazio batean zenbat jende dagoen indar-lana egiten ikusteko.

- Pisu libreko eremuan egin beharreko hobekuntzak:
- Eremua handitu, bikoiztu arte.
- Eremu osoa erabilera horretarako lurzoru teknikoarekin estaltzea.
- Eskulekua eta mankuernak bikoiztea.
- Rack profesionala instalatzea
- Glute drive makina instalatzea.
- Banku deklinatua instalatu.
- Disko eta barra olinpiko gehiago sartzea.
- Espazioa hobeto aprobetxatzeko makinak birbanatzea.

### 2.- Entrenamendu funtzionalerako eremu bat sartzea:

Gaur egun, Ibarrako gimnasioak ez du entrenamendu funtzionalera bideratutako espaziorik, non artikulazio anitzeko ariketak eta egunerokoan (funtzionalak) landu ahal izango diren. Era berean, ez dago aretoko begiraleak zuzendutako jardueretan talde txikiekin lan egiteko lekurik.

Proposamenean 40m<sup>2</sup> inguruko espazio bat sartzen da, ariketa horiek egiteko lurzoru tekniko egokiarekin, bai eta beharrezko material guztiarekin ere:

- Fitness gelan entrenamendu funtzionalerako espazio berri bat sortzea:
- Espazio berria erabilera horretarako lurzoru teknikoarekin.
- Entrenamendu funtzionalerako multiestazioa instalatzea, emendatzea altxatuz eta estazio hori hormigoiz torlojuz.
- Material funtzional guztia sartu: Kettlebells, TRX, Core bags
- Hainbat alturen plataforma sartu
- Espazioa hobeto aprobetxatzeko makinak birbanatzea.

### **3.- Makina aerobikoak berritzea eta handitzea:**

Pisu libreko eremua handitzeak eta gaur egun daukagun espazio berean entrenamendu funtzionaleko gune bat sartzeko makineria guztia gaur egun bezain modu estetikoan birbanatzea eragiten du. Horregatik, makineria aerobikorako espazioa murriztu da aretoan, baina haren zati bat *Kurtzebarrira* bideratutako espazio berri batean egokituko da.

- Fitness aretoko makina aerobikoak:
  - 5 eliptiko BERRI.
  - 4 zinta BERRI
  - Spinning-eko 3 bizikleta BERRI.
- Makina aerobikoak *Kurtzebarri* eremu berrian:
  - Gaur egungo 3 zinta.
  - Gaur egungoen 2 eliptiko.
  - Gaur egungoen 3 bizikleta elektromagnetiko.
  - Egungo step -a.
  - Egungo bizikleta etzana
  - Arraun ergometro BERRIA.

Aldaketa horiek eginez gero, gaur egungoetatik 2 zinta izango genituzke, baita 3 eliptiko ere, stock moduan kanpoan geratuko liratekeenak, baten batek huts egiten duenean erabiltzeko.

Spinning bizikletak berritzeko aukera ere planteatzen dugu, baita programa birtuala ere. 10 urte dituzte eta erabilera oso intentsiboa dute, mantentze-lan egokiak eginez funtzionatzen jarraitzen dute, baina egia da gero eta arazo gehiago eta konponbide okerragokoak daudela, horien higadura oso agerikoa baita.

#### **• Makina aerobikoak Spinning inguruan:**

- Gaur egungo 18 bizikletak berritzea (+ 3 fitness 21en barruan guztira)
- Spinning birtualeko programa berritzea.

Azkenik, spinning aretoaren ondoko espazioa oinarritzko luzaketak egiteko espazio gisa egokitzea proposatzen dugu, baita kore lana ere.

Horrela, fitness-gunean lan horretarako erabilitako materialaren zati bat birkokatu egingo litzateke, eta, horrela, erabiltzaile mota bakoitzari bere espazioa emango litzaioke.

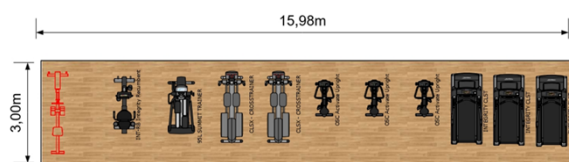
- Coreren luzatze eta lan eremua (Spinning-eko aretoaren ondoan):
- Espazio berria erabilera horretarako lurzoru teknikoarekin.
- Espazioa hobeto aprobetxatzeko makinak birbanatzea.

## 2. HORNIDURA EGITEKO LEKUA

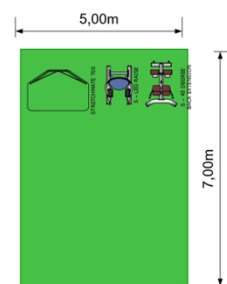
Proposatutako elementuekin osatu beharreko espazioen neurriak/azalerak honakoak dira:



Fitness gela: 292,76 m<sup>2</sup>



Kurtzebarri



Ciclo alboan

### 3. EKIPAMENDUAREN DESKRIBAPENA

#### I. LANEKO GUNEA ETA POSTU KOPURUA

##### ➤ ZIKLO GELA

Adierazitako lekuan, honako gailu hauek ipini beharko dira:  
Guztira: 18 unitate.

| GAILUAK                 | GAILU KOPURUA |
|-------------------------|---------------|
| Indoor ziklotxirrinduak | 18            |

##### ❑ FITNESS GELA

Adierazitako lekuan, honako gailu hauek ipini beharko dira:

##### ➤ KARDIO GUNEA

Honako gailu hauek ipini beharko dira:

| GAILUAK                    | KOPURUA |
|----------------------------|---------|
| Zintak                     | 4       |
| Eliptikak                  | 5       |
| Txirrindu bertikalak       | 2       |
| Indoor zikloko txirrinduak | 3       |
| Arraun- ergometroak        | 1       |

##### ➤ ELEMENTU GIDATUEN GUNEA, DISKO- KARGAREKIN ETA PISU LIBREAREKIN

| ELEMENTU GIDATUEN GUNEA, DISKO-KARGAREKIN | Gutxi- gorabeherako kopurua |
|-------------------------------------------|-----------------------------|
| Hip Thrust edo gluteo makina              | 1                           |
| Squat/Lunge/Deadlift                      | 1                           |
| HD Elite Multi Rack                       | 1                           |

##### ➤ PISU LIBREA

| PISU LIBREKO ELEMENTUAK                                               | kopurua |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| Aulki- doitzeko anitza. Bularreko Press deklinatua lantzeko aproposa. | 1       |
| 25 kiloko disko olinpikoa                                             | 6       |
| 20 kiloko disko olinpikoa                                             | 6       |

|                                                                                        |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15 kiloko disko olinpikoa                                                              | 8                                    |
| 10 kiloko disko olinpikoa                                                              | 10                                   |
| 5 kiloko disko olinpikoa                                                               | 6                                    |
| 2.5 kiloko disko olinpikoa                                                             | 4                                    |
| 1.25eko disko olinpikoa                                                                | 2                                    |
| Disketera                                                                              | 1                                    |
| Mankuernak biltzeko mankuerneroa                                                       | 1                                    |
| Uretanoko mankuerna jokoak: 12Kg, 14Kg, 16Kg, 18Kg, 20Kg, 22Kg, 24Kg, 42Kg, 44Kg, 46Kg | Joku bat zehaztutako pisu bakoitzeko |
| 2,20 cm.-ko barra olinpikoa                                                            | 4                                    |
| Safety barra                                                                           | 2                                    |
| Kettebell set, 8, 12, 16, 20, 24 kg.koa,euskarriarekin                                 | 1                                    |
| Entrenamendu funtzionalerako multiestazioa                                             | 1                                    |

## II. RENTING IZAERAN ALOKATU BEHARREKO GAILUEN EZAUGARRIAK

Nahitaezko ezaugarri orokorrak

**Indoor-zikloko txirrinduak** errentan emango zaizkio Aretxabaletako udalari, renting-erregimenean, nahitaezko ezaugarri hauekin:

- Ez dute telebistarik eduki behar
- Ibiltzeko argindarrik ez dute behar izango.
- Eskatutako txirrindu guztiek gutxienez 110 kiloko erabiltzaileen pisuari eutsi beharko diote.
- Txirrinduak gutxienez 40 kg izango ditu
- Hainbat oinetako motatarako pedal mistoak.
- Txirrinduaren zabalera gutxienez 50 zm.-koa izango da.
- Erresistentzia magnetikoa.
- Eskatutako txirrindu guztiek erabiltzaileak erabili ahal izateko displaya edukiko dute eta bihotz taupaden maiztasuna, kadentzia, gehienezko potentzia eta ertaina, etapan egindako denbora, distantzia eta kaloriak irakurriko ditu.
- Bihotzaren taupadak neurtzeko monitore bateragarria (Garmin, Polar,...)
- Pantaila handia eta irakurtzeko erraza.
- Eskulekua eta eserleku doigarria, bai bertikalean, bai horizontalean.

**Kardio, indar eta gainerako gailuak** errentan emango zaizkio Aretxabaletako udalari, renting-erregimenean, nahitaezko ezaugarri hauekin:

**Kardio makinak:**

- Eskatutako kirol gailu guztiek, euren kabuz zutik mantentzeko egonkortasuna izango dute beregainean, edo horman lotu behar gabe.
- Eskatutako kirol gailu guztiek gutxienez 110 kiloko erabiltzaileen pisuari eutsi beharko diote.

- Kontsolek konektibitatea izan beharko dute, *Apple watch* eta *Samsung watch* sistemekin bateragarriak izan beharko dira, baita kirol- plataforma eta -aplikazioekin, ibilbide birtualekin, *bluetooth*-arekin eta USB portu integratuarekin ere. Era berean, TB eduki ahal izango dute eta pertsonalizatu, erabilera-datuak eskaini eta eguneratu ahal izango dira. Gutxieneko neurria 19 hazbetekoa izango da.
- Korrika egiteko zintak:
  - Gutxienez 4 CV.-ko potentziadun motorra
  - 19 km/h.-ko gutxieneko abiadura
  - Aldapa txikiena %15ekoa
  - Korrika egiteko gutxieneko azalera 1.500 x 500 milimetro
  - Gutxienez erabiltzeko 5 programa edo profil
  - Larrialdietarako gelditzeko sistema izango du
  - Mugimendua identifikatzeko errodaduraren marka izango dute tapizean

#### **Indar- makinak eta gailuak:**

- Eskatutako kirol gailu guztiek, euren kabuz zutik mantentzeko egonkortasuna izango dute beregainean, edo horman lotu behar gabe.
- Kirol gailu guztiek gutxienez 110 kiloko erabiltzaileen pisuari eutsi beharko diote.
- Laneko lekutik irakurtzeko moduko panel informatiboak, azalpen- diagrama duten erabilera-jarraibideak eta ariketan parte hartzen duten giharrak dituztenak.
- Egitura indartua izango da egitura-osotasuna maximizatzeko eta babesa areagotzeko.
- Diseinu antropometrikoa eta biomekanikoa izango dute, erabilera zuzena eta segurua bermatzeko.
- Oinarria gomazkoa izango da, egitura babesteko eta makinetan irristatzeak saihesteko.
- Gomazko helduleku ez-xurgatzaileak eta higadurarekiko erresistenteak babestuta egongo dira, baita transmisio-elementuak, errodamenduak eta inertzia-bolanteak ere.
- Disko olinpikoak URETANO edo antzekoak izango dira eta erdian altzairu herdoilgaitzeko uztaiak izango dute eta heltzeko errazak izango dira.
- Tapizeria eta egituraren margoak egotea.

### **III. RENTINGEKO GAILUEN MANTENTZEA**

Lizitatzailleak hornitutako ekipoa mantendu beharko du renting kontratuak indarrean dirauen bitartean. (5 urtez).

Elementu guztiak berrikusteari begira, ohiko mantentze-lanetarako dokumentazioa eta ekipoen eskuliburuak joko osoa gaztelaniaz aurkeztu beharko dira. Dokumentazio hau paperean eta euskarri elektronikoa edo antzekoan aurkeztu beharko da.

Ibarra Kiroldegian dauden kontratistaren langileek, elementu guztiak muntatu eta martxan jarri bitartean edo mantentze-lanak egin bitartean, segurtasunari eta identifikazioari buruzko arauak eta barne-protokoloak bete beharko dituzte, eta jantzi egokiak eraman beharko dituzte eta segituan identifikatu ahal izateko uniformeak. Gainera, kontratistak euren segurtasuna bermatu beharko du, beharrezkoak diren babes neurriak hartuta.

