

2. jardunaldia / 2º Jornada
Ariketa fisikoa eta osteoporosia
Ejercicio físico y osteoporosis

Maiatzaren 25 ostegunean (teoriko-praktikoa)	Ekainaren 1 ostegunean (teorikoa-praktikoa)	Data/Fecha	25 de mayo jueves (teórico-práctica)	1 de junio jueves (teórico-práctica)
Kirol Etxea Miribilla, Bilbo Martin Barua Picaza, 27,	Kirol Etxea Miribilla, Bilbo Martin Barua Picaza, 27,	Lekua Lugar	Kirol Etxea Miribilla, Bilbo Martin Barua Picaza, 27,	Kirol Etxea Miribilla, Bilbo Martin Barua Picaza, 27,
16:00etatik 19:00etara		Ordua Horario	De 16.00 a 19:00 horas	
Erreka Gil Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. UPV/EHU-ko ikertzailea jarduera fisikoaren neurketan eta intentsitatearen indibidualizazioan osasunaren sustapen eta gaixotasunen tratamendurako		Hizlariak Ponentes	Erreka Gil Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Investigador de la UPV/EHU en medición e individualización de la actividad física en prevención primaria y tratamiento de patologías crónicas.	
• Hezur osasuna hobetzeko jarduera fisiko programa bat diseinatzen ikastea • Osteopenia/Osteoporosia duten pertsonetan jarduera fisiko dosia neurtzeko eta indibidualizatzeko baliagarriak diren tresnak ezagutzea (laktato atalasea, azelerometroak)		Helburua Objetivo	• Aprender a diseñar un programa de ejercicio físico para mejorar la salud ósea • Conocer herramientas que permiten individualizar y medir la dosis de actividad física en personas con osteopenia/osteoporosis (umbral de lactato, acelerómetros)	
Jardunaldiak hiru orduko 2 saio teoriko-praktikoak egingo dira..			La jornadas se llevaran a cabo en 2 sesiones teórico-prácticas de 3h., cada una.	
Maiatzaren 23an		Izena emateko epea Plazo inscripción	Hasta el 23 de Mayo	
Doako sarrera Leku kopurua mugatua da.			Entrada gratuita Las plazas serán limitadas.	
kirolbide@bizkaia.net KIROLBIDE. Kultura eta Euskara Saila Errekalde zumarkalea, 30-1. 48009 Bilbo Tel.: 94.608.24.04 // 94.406.87.56. Faxe: 94.406.87.64		Inskripzio orria hona bidali: Remitir boletín de inscripción a:	kirolbide@bizkaia.net KIROLBIDE. Departamento de Euskera y Cultura Alda. Rekalde, 30-1º 48009 Bilbao Tel.:94.608.24.04 // 94406.87.56 Fax: 94.406.87.64	