[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Eibar el 20/02/2017

# ['Bihurri' en el próximo Aula de Salud de Policlínica Gipuzkoa en Eibar](http://www.notasdeprensa.es)

## El popular aizkolari abrirá el próximo Aula de Salud de Policlínica Gipuzkoa en Eibar que versará sobre salud y deporte. Le acompañará el fisioterapeuta que lidera la Unidad de Biomecánica del Ciclista en Policlínica. "En el deporte es tan importante la preparación física como la psicológica. La mente es fundamental en el deporte", asegura Ernesto Ezpeleta, Bihurri

El próximo miércoles 22 de febrero, a partir de las 19:30 horas, Ernesto Ezpeleta, Bihurri, aizkolari eibarrés y Garikoitz Etxebeste, fisioterapeuta y coordinador de la Unidad de Biomecánica del Ciclista de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva, ofrecerán una charla sobre and #39;El cuerpo y la mente: salud y ejercicio and #39;. Será en la Casa de Cultura Portalea de Eibar a puerta abierta hasta completar aforo. “Gracias a Policlínica Gipuzkoa, y en colaboración con Podoactiva, se creó la Unidad de Biomecánica del Ciclista para los amantes del ciclismo con el objetivo de mejorar el rendimiento, la comodidad y la salud de todos aquellos que se suben encima de una bicicleta de manera regular. No vale con vestirse y salir a montar en bici, debemos de hacerlo bien -asegura Garikoitz Etxebeste, fisioterapeuta y coordinador de la Unidad de Biomecánica del Ciclista-. Es fundamental educar a lo niños con la cultura del deporte para fomentar así la salud”. “No se trata solo de adecuar la bicicleta, sino adaptarnos nosotros también a ella, las medidas de los componentes son importantes, las angulaciones y presiones que realizamos en las zonas de apoyo también son fundamentales, pero no nos podemos olvidar que lo más importante somos nosotros. Somos quien movemos la máquina que mueve la bicicleta con nuestros músculos, tendones y articulaciones”, afirma Garikoitz Etxebeste. Ernesto Ezpeleta, más conocido como Bihurri, aizkolari eibarrés dará a conocer su experiencia deportiva y explicará cómo le ha condicionado el deporte a su vida y cómo se prepara ante una exhibición o campeonato. “En el deporte es tan importante la preparación física como la psicológica, o incluso más esta última. La mente es fundamental en el deporte”, asegura Ernesto Ezpeleta, Bihurri, quien añade, “yo soy aizkolari desde hace 30 años, por casualidades de la vida empecé con este deporte después de llegar de la mili y sigo ligado desde entonces”. Sobre QuirónsaludQuirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.200 camas en más de 80 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Ruber, Hospital La Luz, Teknon, Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc., así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Trabajamos en la promoción de la docencia (siete de nuestros hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (contamos con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación). Asimismo, nuestro servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de nuestras investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología y oncología, entre otras.

**Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa

943002759

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/bihurri-en-el-proximo-aula-de-salud-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina País Vasco Ciclismo

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)