



ARIKETA FISIKOA



BERRARGITALPENA

Zuzendaritza eta koordinazioa: Populazioan Esku hartzeko eta Osasuna Sustatzeko Atala. Osasun Publikoaren Institutua (OPI).

Egileak: Margarita Echaurre Ozcoide eta M. José Pérez Jarauta, Osasuna Sustatzeko Atala (OPI).

Espezialista hauen laguntzarekin: Román Lezaun Burgui (Kardiologia), Javier Ibáñez Santos (Kiroleko Medikuntza), Javier Poveda Navarro (Aerobic eta Fitness-eko irakaslea) eta Javier Del Castillo Díaz (Gorputz Heziketako irakaslea).

Ondokoen ekarpenekin: Eugenia Ancizu (Txantreako O.E.), M. Eva Ardanaz (Eritasun Ezkutsakorren eta Bizi Estatistiken Atala), M. Dolores Artajo (Tutera-Mendebaldeko O.E.), M. Jesús Azagra (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI), Ana Barcos (Jarduera mediko-prebentiboen eta Antzemate Goiztiarraren Atala, OPI), M. Antonia Díaz de Cerio (Los Arcosko O.E.), María Ederra (Jarduera mediko-prebentiboen eta Antzemate Goiztiarraren Atala, OPI), M. Jesús Erice (Ermitagañako O.E.), M. Angeles Fernández (Burlatako O.E.), Yugo Floristán (Eritasun Ezkutsakorren eta Bizi Estatistiken Atala), Lourdes Galdeano (Antzin-Ameskoako O.E.), Lourdes Galdeano (Antzin-Ameskoako O.E.), Alain Giacchi (Tafallako O.E.), Gabriel Hualde (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI), M. José Indaburu (Lesakako O.E.), Luisa Jusué (Azpilagañako O.E.), Arantxa Legarra (Barañaingo O.E.), Pilar Montero (Zaraitzuko O.E.), Alicia Moreno (Tutera-Ekialdea O.E.), Conchi Moreno (Eritasun Infekziosoen eta Agerraldien Kontrolaren Atala), Txaro Otxandorena (Altsasuko O.E.), M. Asunción Salcedo Miqueleiz (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI), eta Ignacio Yurss (Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritzako Programazio eta Irakaskuntza Atala).

Administrazio lana: Mar Lainez. Osasuna Sustatzeko Atala (OPI).

Ilustrazioa eta diseinu grafikoa: Ana Goikoetxea.

Bigarren argitalpena: 2001eko Abuztua.

Inprimatzailea: Gráficas Ona, S.A.

Finantziarioa: Osasun Publikoaren Institutua.

Lege gordailua: NA 2.108 / 2001

© **NAFARROAKO GOBERNUA**

■ ZERTARAKO MUGITU?	2-3
■ ARIKETA FISIKOA NAFARROAN	4-5
■ ARIKETA FISIKOAK	6-9
■ BIZITZA AKTIBOA	
Ariketa fisikoa egiteko gaitasunaren gaineko galdesorta	10-11
Osasuna mantentzeko gomendioak	12
Ariketen piramidea	13
Indar eta malgutasun ariketak	14-15
Ariketa fisikoaren saio batekoaldiak	16
Noiz ibili kontuz	17
■ ORIENTABIDEAK ADIN BATZUETARAKO	18-19
■ PERTSONA SEDENTARIOENTZAKO ARIKETAK	20-21
■ AMAITZEKO	22-23
■ ZERBAIT GEHIAGO...	24

Zertarako mugitu?

Ariketa fisikoa modu erregularrean egitea ona da adin guztietako jendearen osasun fisikoa eta ongizatea hobetzeko, eta bizian zehar ezgaitasuna murrizteko.

Mugitzen garenean, gustura ibiltzeaz gainera, osasunerako alde onak sortzen dira, adibidez:

- Elikatze egokiarekin batera, pisua kontrolatzen laguntzen du, eta gizentasuna saihesten.
- Laguntza ona da bihotzeko eritasunei aurrea hartzeko, kolesterol tasa hobetzeko eta tentsioa jaisteko, altua dutenei.
- Laguntza ona da pertsona helduetan diabeteari aurrea hartzeko eta kontrolatzeko.
- Estresa baretzen ere laguntzen du.
- Autoestimua eta bizitzeko gogoia indartzeko laguntza ona da, umorea hobetzen du, bai eta loaren kalitatea eta iraupena ere.



- Ongizate psikologikoa eta gizarte harremanak bultzatzen ditu.
- Hezur masaren galerari eta osteoporosiari aurrea hartzen die.
- Lumbagoari aurrea hartzeko balio dezake, bizkarraren indarra, malgutasuna eta erresistentzia hobetuz.
- Adineko pertsonen ahalmen funtzionala eta beren buruaz baliatzeko gaitasuna (autonomia) indartzen du.
- Gazteengan tabakoaren, alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoa kontrolatzeko laguntza izan daiteke.

Liburuxka honetan argibide orokorrak aurki ditzakezu osasuna hobetzeko jarduera eta ariketa fisikoari buruz.

Ariketa fisikoa modu erregularrean egitea ona da osasuna eta ongizatea hobetzeko edozein adinetan. Eritasunei aurrea hartzeko ere baliagarria da. Liburuxka honetan ariketa fisikoa modu osasuntsuan egiteko argibideak aurkituko dituzu.

Nafarroan era askotako ariketa fisikoak egiten dira.

Hala ere, alderdi batzuk hobetu ere hobetu daitezke.

Udalek era askotako jarduerak eskaini ohi dituzte.



Nafarroan betidanik izan dira ibiltariak. Jendea naturatik gertu bizi da. Askori gustatzen zaio paseatzea, mendira igotzea, bizikletan ibiltzea, e.a. Baina zailena da eguneroko bizitzan zer egin jakitea. Presaka bizi gara oso, eta ordu guztiak beteak ditugu. Gainera, gure jarduera eta lanetarako gero eta ahalegin fisiko gutxiago behar dugu eta gaur egungo bizitza, oro har, eserita ematen dugu.

Egun, gure Komunitatean hiru pertsonetatik batek bakarrik du ariketa fisikoa egiteko ohitura. Gizonezkoak emakumeak baino gehiago aritzen dira, eta adinez aurrera joan ahala, gero eta gutxiago egiten da.

Nafarroan aukerak badira jarduera eta ariketa fisikoak egiteko, gehiago izan zitezkeen arren, izan ere, udalek eta zenbait elkartek hainbat programa eskaintzen dituzte, hala nola, mantenimenduko gimnasia, igeriketa kanpainak, yoga programak eta noizbehinkako beste jarduera batzuk. Era berean, udalerrri gehienek kirol instalazioak dituzte. Bestalde, pasealekuak daude, mendiko ibilbideak...

Aukera horiek eta pertsona bakoitzak balora ditzakeen beste batzuk kontuan izanda, norberak aukeratu behar du zein ariketa duen egokiena, bere beharren, mugen, gustuen edo zaletasunen arabera.

Liburuxka honen xedea da jendearen Bizitza Aktiboa bultzatzea.

Nahi duenak bere Udaletxean aurki ditzake ariketa fisiko eta aisiako jardueren gaineko informazioa.



Ariketa fisikoak

Giharrekin nahita egiten den edozein mugimendu da ariketa fisikoa, bizirik mantetzeko gure gorputzak behar duen energiaren gainerakoa gastatzen bada. Ariketa behin eta berriz egiten da eta modu planifikatuan.

Ariketa fisikoa egiteko gure gorputzeko bi zati (edo sistema) erabiltzen ditugu: giharrek, hezurak eta artikulazioak (gihar-hezurren sistema), eta bihotza, odol-hodiak eta birrikak (bihotz-biriken sistema).

Ariketak bi osagai nagusi ditu: bihotz-biriken sistema eta gihar-hezurren sistema, beste batzuek gain, hala nola koordinazioa, oreka... Beraz, bi ariketa mota aipatu ohi dira: bihotz-arnas aparatuetako erresistentzia (ibili, igeri egin, txirrindula, dantza...) eta gihar-hezurren indar eta malgutasun ariketak (yoga, gimnastika, pisuak...).

Bihotz-arnas aparatuetarako ariketak intentsitate bat edo beste izan dezake, egiten denean bihotzak eta birikek duten erritmoaren arabera.

Intentsitate txikian bero sentazioa izaten da, izerditu gabe, eta arnasaren eta bihotzaren erritmoa areagotzen. Neurritzkoan beroa handitzen da eta izerdia hasten, arnasaren eta bihotzaren erritmoak gora egiten du, baina ohi bezala hitz egin daiteke. Handian, gehiago izerditzen da, hotsa falta da eta elkarriketak ezin da izan.



Intentsitate oso handia ez zaie komeni pertsona gehienei, kirolarientzat baita, lehian eta arauetara jarraituz egiteko, profesionalentzat zein ez direnentzat.

Ariketa fisikoaren sailkapena, taupaden intentsitatearen arabera:

ADINA	Ariketa fisikoa		Entrenamendu atletikoa
	Neurrizko intentsitatea (adinerako gehienezko taupaden % 60)	Intentsitate handia (adinerako gehienezko taupaden % 70)	Intentsitate oso handia (adinerako gehienezko taupaden % 80)
10	126	147	168
15	123	144	164
20	120	140	160
25	117	137	156
30	114	133	152
35	111	130	148
40	108	126	144
45	105	123	140
50	102	119	136
55	99	116	132
60	96	112	128
65	93	109	124
70	90	105	120
75	87	102	116

Ariketa fisikoaren intentsitate maila bakoitzerako, adinari gehienez ere dagokion taupaden maiztasuna kalkulatzeko, $[220 - \text{adina} \times (0.6 - 0.8)]$ formula erabiltzen da.

Osasunari eusteko bi ariketa mota dira garrantzitsuak: bihotz-biriken erresistentzia eta gihar-hezurren indarra eta malgutasuna.

Ariketa fisikoak

Ondoko hauek ariketa fisikoak dira:

- Lan jarduerak: eskuz egiten den lana, garraiatzea eta horrelakoak.
- Etxeko lanak, demagun: etxea garbitzea, lorazaintza, brikolagea, e.a.
- Eguneroko jarduerak, esate baterako oinez ibiltzea edo paseatzea, etxeko eskailerak igotzea igogailua erabili beharrean, lanera oinez joatea (ahal baldin bada), e.a.



- Aire libreko jokoak eta jarduerak: paseatzea, bizikletan ibiltzea, baratzea edo lorategia lantzea, korrika egitea, jauziak, jaurtiketak. Era berean, joko eta dantza tradizionalak.
- Gimnasioan egiteko ariketa programak: gimnasia, gorputz-adierazpena, aerobic, e.a., eta aparatu finkoak, pesak, e.a. erabiliz egiten diren ariketak.
- Bakarka nahiz taldekako kirolak: atletismoa, txirrindularitza, igeriketa, patinajea, eskia, pilota, tenisa, saskibaloia, eskubaloia, arrauna, futbola, e.a.

Ariketa batzuk:

- **Ibiltzea:** besteak beste, abantaila hauek ditu: bihotza indartzen du, arnasketa eta zirkulazioa hobetzen ditu eta zangoetako, bizkarreko eta sabeleko giharrak lanean jartzen. Gomendagarria adin guztietako pertsonentzat, bi urtetik aitzina.
- **Txirrindularitza:** ariketa bikaina, bihotz-birikendako ona.
- **Korrika egitea:** ariketa bikaina, bihotz-birikendako ona, bai eta zangoetako eta bizkarreko giharrak indartzeko ere.
- **Igeriketa:** ariketa guztietan bikainena. Gomendagarria kardiopata eta asmatikoentzat, lunbaretako arazoak dituzten pertsonentzat eta adinekoentzat.
- **Iraupen eskia:** organismoaren funtzio nagusi guztiak jartzen ditu lanean, bai eta gihar eta giltzadura guztiak ere.
- **Tenisa:** trebezia, malgutasuna eta koordinazioa garatzen ditu.

Ariketa fisikoa egiten da eguneroko zenbait jardueratan (lanean, oinez ibiltzean, eskailerak igotzean, e.a.etan) bai eta ariketa fisiko berezietan ere: azkar ibiltzean, bizikletan, igerian, gimnasia, palaz jokatzean, e.a.etan

40 urte baino gehiago izanez gero, osasuna nola dagoen jakin behar da ariketa fisikoa egiten hasi aurretik.

Eritasunen bat izanda, edo zalantzak badaude, komeni da Osasun Etxean kontsultatzea.



Liburuxka honetan proposatzen dugun ariketa fisikoa, behar bezala egiten bada, osasungarria da pertsona gehienentzat.

40 urtetik gorako pertsonak ariketa egin aitzin beren osasun egoera ebaluatzen ahal dute galdesorta honen bitartez:

Galdera bati, edo gehiagori, baietz erantzuten dion pertsonak bere Osasun Etxeko kontsultara joan behar du.

Ariketa fisikoa egiteko gaitasunaren gaineko galdesorta (autoebaluazioa)

1. Bularrean min dut geldi nagoenean edo/eta ariketa egiterakoan?
2. Miokardio infarturik izan dut?
3. Tentsio arteriala altu daukat?
4. Ariketa fisiko arina egitean arnasa estutzen zait eta, batzuetan, baita geldi nagoenean edo gauetan ohean etzanda ere?
5. Oinetan zauriak edo ebakiak ditut, nekez sendatzen direnak?
6. Azken 6 hilabeteetan 5 kilo edo gehiago argaldu naiz dietarik egin gabe?
7. Ipurmasailetan edo zangoetako atzeko aldean (izterraldean edo bikietan) mina nabari dut oinez nabilenean?
8. Geldi nagoenean, maiz bihotz taupadak bizkor eta modu irregularrean nabari ditut edo, alderantziz, hagitiz motel?
9. Une honetan bihotzeko edo zirkulazioko arazo bategatik tratamentuan nago: enbolia, tronbosia, buruko odoljarioa, bularraldeko angina, tentsio arterial altua, bihotz-gutxiegitasuna, zangoetako arazo zirkulatorioak, eritasun baskularra edo bihotzeko balbulena edo biriketakoa?
10. Pertsona heldua izanik, inoiz izan dut mokorreko, bizkarrezurreko edo eskuturreko hausturarik?
11. Azkeneko urtean, zerbaitegatik, 2 aldiz baino gehiagotan erori naiz?
12. Diabetikoa naiz?



Iturria: Maria Fiatarone, 1994.

Bizitza aktiboa

OSASUNA MANTENTZEKO GOMENDIOAK:

Osasuntsu bizitzeko (bihotzeko, hezurretako eta bestelako gaixotasunen prebentzioa, pisuaren kontrola, norberaren gorputzarekiko harremana, ongizatea, etab.), adin guztietako pertsonentzat (salbuespenak salbuespen) aholkua da 6. orrialdean aipatzen diren bi motatako ariketetatik zerbait egitea: bihotz-biriken erresistentzia eta gihar-hezurren indar eta malgutasuna. Ariketa askotan bi motak sartzen dira.

1. Bihotz-arnaseko erresistentzia ariketak

Gutxieneko gomendioa:

Neurrizko intentsitateko ariketa, 30 minututan, egunero edo ia egunero edo intentsitate txikikoa 60 minututan (ikus 6 eta 7. orrialdeak). Denbora laburragoan ere egin daiteke, gutxienez 10 minutu jarraian, egunean zehar. Konparazio batera: 10 minutu oinez lantokira, 10 minutu lantokitik itzultzean, eta 10 minutu haurra eskolatik jasotzean; edo 10 minutu oinez igerilekura, 10 minutu igerian eta 10 minututan itzuli etxera, etab.

Agintzen den ariketa edozein izan daiteke: igeri egin, lasterka, dantzatu, txirrindula, aerobica... baina **aski da arin ibiltzea**.

Ariketaren iraupenak eta egunero egiteak dakartzkio mesede handienak osasunari.



2. Gihar-hezurren indar eta malgutasun ariketak.

Gutxieneko aholkuak:

15 minutu, astean bi egunez, gutxienez 8 ariketa mota, gihar handienekin (zangoak, ipurmasailak, sabel aldekoak, besoak, sorbaldak, bularrak, bizkarra eta lepoa). Indar ariketak 8 aldiz errepikatu eta 8 segundo eutsi malgutasun ariketetan.

Edozein ariketa gomendatzen da: yoga, tiramenduak, tai-txia, gimnastika, pisuak, gimnasio edo etxeko aparailuak..., baina **aski da taulaxume batekin** (ikus 14 eta 15. orrialdeak).

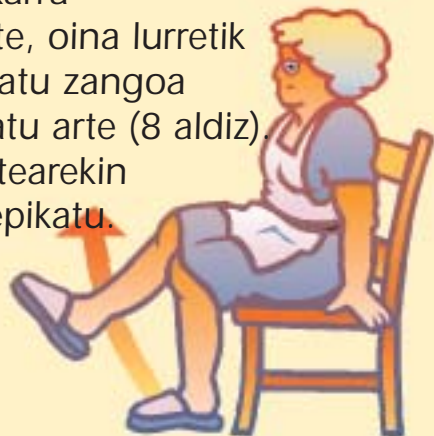
ARIKETEN PIRAMIDEA

Ariketa osasungarriak
astean zehar.
Oinarrizko plana.



Indar ariketak

ZANGOAK
Aulki batean eserita, bizkarra tente, oina lurretik altxatu zangoa luzatu arte (8 aldiz). Bestearekin errepikatu.



SABELEKO GIHARRAK
Aulki batean eserita, bizkarra tente, bi zangoak batera eta bilduta altxatu (8 aldiz).



IPURMASAILAK
Aulki batean eserita, bizkarra tente, bi ipurmasailak batera bildu. (8 aldiz).



BESOAK, SORBALDAK ETA BULARRA
Oinak hormatik bereizita eta eskuak sorbalden altueran ditugula, besoak bildu eta luzatu (8 aldiz).



LEPOA
Zutik, soin-enborra zuzen eta sorbaldak erlaxaturik, burua mugitu, belarriarekin sorbalda ukituko bagenu bezala (8 arte zenbatu). Beste aldearekin errepikatu.



BIZKARRA
Eserita, soin-enborra makurtu eta aurrerantz erortzen utzi, eta burua eta lepoa erlaxaturik eduki. (8 arte zenbatu). Goratu pixkana-pixkana.



SORBALDAK, BIZKARRA ETA BESOAK
Eserita edo zutik, eskuak lotu, ahurrei buelta eman buruaren gainean, eta besoak luzatu eta bildu. (8 arte zenbatu).



ZANGOAK
Eserita, eskuekin zango bat hartu belaun txokotik, bildu eta altxa bular aldera (8 arte zenbatu). Beste zangoarekin errepikatu.



Ariketa hauek edo beste batzuk egin litezke edo aldatu aldian-aldian. Beste zenbait daude Nafarroako Gobernuaren Kirol osasungarria liburuxkan.

Ariketa fisikoaren saio bateko aldiak

- Berotze ariketekin hasi, minutu batzuetan oinez astiro ibiliz.
- Ohiturarik ez badago, ariketa mantso azkartzea proposatzen da, jardueraren denbora eta erritmoa aldiko gutxi gehituz.
- Jarduera fisikoa mailakatuta eta jarraian egin, ezarritako denboran.
- Ez amaitu kolpean, baizik eta zenbait minututan intentsitatea pixkanaka jaitsiz eta luzatze-ariketak eginez.

Gainera:

Zure osasunaren mesedetan eta erosoago ibiltzeko, jantziek eta oinetakoek aproposak behar dute izan egin behar duzun ariketarako. Inguruneko tenperatura eta hezetasuna kontuan hartu behar dira, muturreko egoerak saiheste aldera.



Ez da komeni ariketa gogorregiak aurrez entrenatu gabe egitea. Dudak izatera, komeni da nork bere Osasun Etxean kontsultatzea zein diren beretzat mailarik eta jarduerarik egokienak. Onena da ariketa fisikoa otorduen aurretik egitea edo otordua egin eta ordu bat edo bi ordu geroago.

Noiz ibili kontuz

Hobe da jarduera fisikoa bertan behera uztea honelako kasuetan: arnasa sobera estutzen denean, zorabiatzen edo oreka galtzen denean, buruko mina eta kalanbreak edo espasmoak agertzen direnean.

Ariketa saio batean pixkanaka hastea eta pixkanaka amaitzea gomendatzen da.

Zorabioak, kalanbreak sumatzen badira edo arnasa hartu ezin denean, hobe da ez segitzea.

Adin guztietan ariketa pixka bat egitea beti da hobe ez egitea baino.

5 urtetik nerabegarora arteko aldia

Alde guztietatik begiratuta, ariketa egitea beharrezkoa da haurraren hazkuntza eta garapen normalerako.

Eritasun kronikoak dituztenen kasuan (asma, diabetea, epilepsia, eskoliosia, e.a.) osasun arloko profesionalen laguntzarekin bilatu behar da ariketa egokiena.

Nerabegaroa - Gaztaroa

Aro erabakigarria da bizimodu fisikoki aktiboa tajutu ahal izateko.

Horrek inportantzia handia du hezur masa handiagoa lortzeko, geroan osteoporosiari aurrea hartzeko lagungarri izanen baita.

Tabakoa, alkohola eta beste droga batzuk hartzen hasteko adina atzeratzen du eta haien kontsumoa murrizten. Nork bere gorputza den bezala ikusten eta onartzen laguntzen du.



Heldu gazteak

Emakume batzuentzat ariketa ona da hilekoaren aurreko sintomak hobetzeko eta osteoporosiari aurrea hartzeko.

Haurdunaldian igeriketak bide ematen du giharrak pisugabezia lantzeko.

Jarduera fisikoa gero eta inportanteago bihurtzen da bizitzaren erdi aldera, bihotz eritasunei aurrea hartzeko, adin horretan ager daitezkeelako.

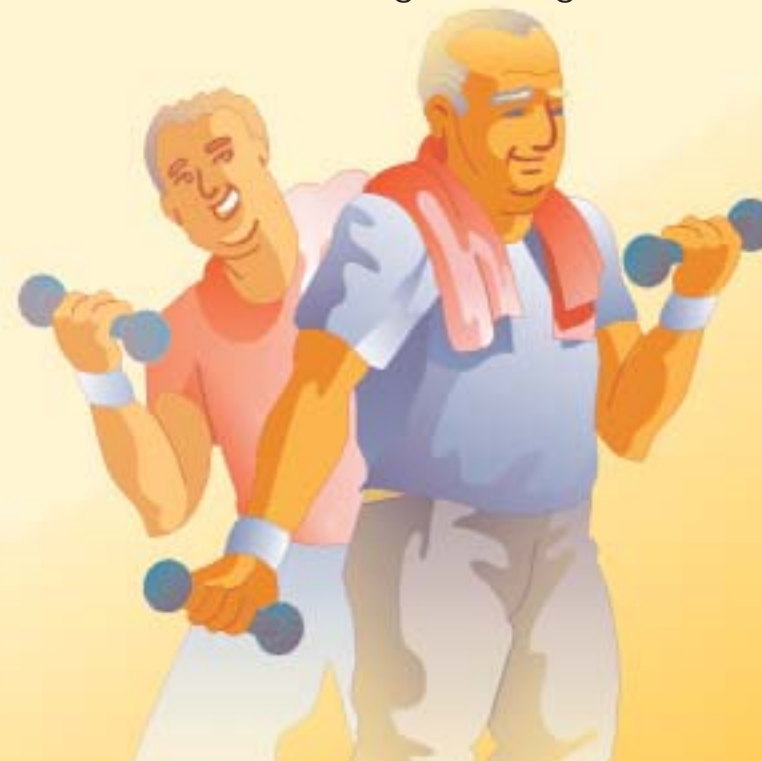
Adinekoak

Adina aurrera joan ahala, ahalmen fisikoak gero eta urriago izanen dira, baina joera hori nolabait geldiaraz daiteke ariketa fisikoak modu erregularrean eginez.

Ariketa fisikoak laguntzen du gure gorputzean urteekin gertatzen diren aldaketak onartzen eta osasuntsu eta gogotsu sentitzen.

Ariketa fisikoak batzuetan aurrea hartzen die eritasunei eta beste batzuetan eritasunen sendabidean edo errehabilitazioan erabiltzen da.

Ariketa fisiko oinarrizkoena oinez **ibiltzea** da, eta gomendagarriena.



Adin guztietan ariketa pixka bat egitea beti da hobe ez egitea baino.

Ariketa fisikoaren intentsitatea murriztu egin behar da adinez aurrera joan ahala.

Pertsona sedentarioentzako ariketak

Ondoren jarduera fisiko batzuk proposatzen ditugu, erabat sedentario diren pertsonen egunean zehar etxean edo lantokian egin ditzaketenak. Adina kontuan hartuta, ona litzateke ariketa horiek beste batzuekin osatzea edo kirola eginez.

Saso fisikoa hobetzeko

- Etxera eskaileretatik igotzea, igogailua erabili ordez.
- Lanera oinez joatea edo egunero 30 minutuz bederen oinez ibiltzea. Xedea da egunero pixka bat ibiltzea.
- Intentsitate handixeagoko jarduerak ere gomendagarriak dira, adibidez dantza egitea, tentsioak deskargatzeko eta ongi pasatzeko ere balio baitu.
- Asteburuak bizikletan ibiltzeko edo beste jarduera batzuetan aritzeko aprobetxatzea. Igeri egitea bereziki ona da osasunerako eta gorputza erlaxatzeko.

Leporako

Eguneroko bizitzan tentsio gehienak lepoko oinaze bihurtzen dira. Arazo horiek saihestu daitezke lepoaren mugikortasun ariketen bitartez.

- Egunero, jaikitzean, mugitu burua atzera-aurrera astiro-astiro. Gero ezker-eskuin.
- Aulkian edo sofan eserita, egin bultza buruarekin atzera bizpahiru aldiz, 8-12 segundutan gutxi gora-behera aldi bakoitzean.

Besoetarako

- Aulki batean eserita, jarlekuari heldu bi eskuekin eta tira gora, edo heldu eskuak bata bestearekin eta tira kanpoko aldera.
- Zamak, erosketak, e.a. eramateko garaian bi



zati egin, biak berdintsuak, esku banatan eramateko, besoak pixka bat flexionatuta bizkarrezurra tente mantendu dadin. Pakete bakarra eramane behar baldin bada, eskuz aldatu noizean behin.

Sabeleko giharretarako

- Mahai batean luzaroan egon beharra dagoenean, ona da noizbehinka belaunak jasotzea mahaia ukitzeraino.
- Eserlekuan, noizean behin, zangoak ireki eta itxi, flexionatu eta luzatu.

Zangoetarako

- Lurrean dagoen zerbait hartzeko edo jasotzeko flexionatu zangoak (makurtuta), heldu bi eskuekin eta jaso zangoak luzatuz, baina behin ere ez besoekin eta bizkarrarekin gorantz tiratuz.
- Eserlekutik altxa eta eserlekuan eseri eskuekin lagundu gabe. Eskailerak igo eta jaistea nekagarria bada ere, zangoetarako ariketa egokia da.
- Goizetan, konkretaren aurrean paratzen zarenean, ipini eskuak haren gainean eta egin zango-flexio batzuk.

Bizkarrerako

- Eserita zaudenean bizkarra tente eduki beti. Hori dela eta, komeni da eserlekuari eta bizkarrari erreparatzea.
- Eserita luzaroan egon behar baduzu, noizbehinka jaso besoak alboetara, sorbaldak baino zertxobait gorago eta gero flexionatu ukondoak, behatz puntak garondoan jarriz, eta garondoa tente dagoelarik tiratu ukondoak atzeko aldera. Egin behin baino gehiagotan mugimendu hori.



Eguneroko bizitzan ariketa fisikoa modu erregularrean tartekatzea ez da beti erraza izaten.

Ariketa fisikoak astialdi osoa betetzeko balio dezake, zenbaitentzat barneko oreka berreskuratzeko. Beste batzuentzat ongi pasatzeko modu bat da edo adierazpen modu bat.

Ariketa fisikoa egiteko oztopoak ere badira, hala nola bizimoduaren abiada eta erritmoa, autoa erabiltzea, telebista edo bideojokoak, sofa eroso edukitzea, jarduera edo ariketa fisikoa egitea oso gogorra dela pentsatzea, "astirik ez izatea", "nekaturik egotea", e.a. Baina horiei guztiei irtenbidea bilatzen ahal zaie.

Aldaketak egiteko ona da gauzak egiteko gogoia izatea, egin ditzakegunak, gustatzen zaizkigunak eta gure bizimoduan erraz txertatzeko modukoak. Gainera norberak sinetsi behar du horretan. Horretarako iradokizun batzuk egin ditugu:

1 Egiten dugun ariketa fisikoa

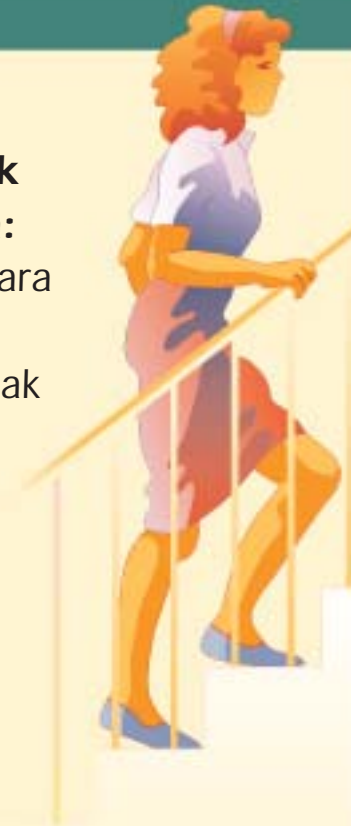
aztertzea: egun arrunt bat aztertu, ea noiz eta zenbatetan egiten dugun nolabaiteko ariketa fisikorik. Gero, liburuxka honetako Bizitza Aktiboa atalean eginiko gomendioekin konparatu, diferentziak bereizi eta hobetzeko zer dagoen ikustea.



2 **Horrela zergatik den pentsatzea:** atal honen hasierara jo eta saia zaitez egoeraren arrazoiak identifikatzen.

3 **Nola aldatu erabaki behar dugu:** pentsatu zein litzatekeen modurik errazena jarduera fisikoak gure eguneroko bizitzan sartzeko, ahalegin handiegirik gabe, eta ondoren aldaketok zehaztu eta plan bat egin haiek gauzatzeko.

Ariketa fisiko gehiago egitea merezi du, horixe baita ongi sentitzeko, geure burua zaintzeko, osasuna hobetzeko eta eritasunei aurrea hartzeko biderik egokienetako bat.



Ariketa fisikoa eguneroko bizitzan sartzea beti ez da erraza izaten.

Zein ariketa fisiko egiten dugun pentsatu, zerbait hobetu beharra ba ote daukagun eta nola txertatu eguneroko bizitzan.

ZERBAIT GEHIAGO...





Nafarroako Gobernua
Osasun Departamentua

