

BIHOTZA ZAINTEKO ETA ODOL-HODIETAKO ERITASUNAK TRATATZEKO

Ariketa fisiko gainbegiratuak laguntzen du:

- Arteria-presioa, kolesterola, pisua, sabelaldeko gantza eta odoleko azukrea kontrolatzen.
- Estresa kontrolatzen.
- Bihotzaren funtzionamendua hobetzen.
- Bihotz-eritasun berriak edo iktusak izateko arriskua murrizten.
- Hiltzeko arriskua murrizten.



ZAHARTZEA ATZERATZEKO ETA AHULERIA ETA MENDEKOTASUNA PREBENITZEKO

Ariketa fisiko gainbegiratuak laguntzen du:

- Indarra, masa muskularra eta oreka handitzen.
- Artikulazioen mugikortasuna areagotzen.
- Eguneroko autonomia errazten eta mendekotasuna gutxitzen.
- Pertsonen arteko harremanak eta gizarte-harremanak errazten.
- Erorketak prebenitzen.
- Hiltzeko arriskua murrizten.



Mugi zaituzte!

ARNAS ERITASUNAK TRATATZEKO

Ariketa fisiko gainbegiratuak laguntzen du:

- Nekea arintzen.
- Arnasteko zailtasuna (disnea) murrizten.
- Asma-sintomak prebenitzen.
- Ariketarekiko tolerantzia areagotzen.
- Biriken egoera fisiko-muskularra hobetzen.
- Eguneroko bizitzako jarduerak aiseago egiten.
- Bizi-iraupena hobetzen.



OSASUN MENTALA ETA KOGNITIBOA ZAINTEKO

Ariketa fisikoak laguntzen du:

- Aldartea eta ongizate orokorra hobetzen.
- Loa errazten.
- Antsietatea eta estresa murrizten.
- Jateko gogoia erregulatzen.
- Oroimen- eta ikaskuntza- prozesuak errazten.
- Arrazoitzeko eta erabakiak hartzeko prozesuak errazten.
- Depresioa geldiarazten.

Informazioa edo ale gehiago behar izanez gero:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.
Osasuna Sustatzeko Atala.
Tel. 848 423 450
www.isp.navarra.es

ARIKETA FISIKO OSASUNGARRIA

Egin helburu hauek lortzeko ariketak:

- Bihotz-biriken funtzionamendua hobetzeko: ibili, lasterka egin, igerian aritu, futbolera jokatu, dantza egin...
- Indarra eta malgutasuna areagotzeko edo ez galtzeko: objektuak altxatu, erosketen orgatxoak bultzatu, eskailerak igo, pisuak altxatu, ariketa-taula jarraitu...
- Orekari eusteko: bermatu oin baten gainean eta gero bestean, aukitiki jaiki inon heldu gabe, etab., betiere tentuz.



EGUNEROKO BIZITZAN

- Ibili, etxean, lantokian, aisialdian...
- Ibili, oinez edo bizikletaz.
- Eskailerak igo eta jaitsi, horretarako sasoia baduzu. Gimnasio txiki batean aritzea bezalakoa da. Eskailerak igoztean igogailua erabiltzean baino 5 bider kaloria gehiago erretzen dira.
- Egin gustuko duzun beste jardueraren bat: baratze-lanak, dantza, paseoak, igeriketa...



Mugi zaitez!



ARIKETA FISIKOA AREAGOTZEA

50 urtetik gora, muskulatura, indarra, malgutasuna... galtzen ditugu, pixkana, eta are gehiago eritasun zehatzen bat badugu.

Mugitzea eta ariketa fisikoak egitea garrantzitsua da bizi-kalitate ona izaten jarraitzeko edo hura berreskuratzeko.

- Hobe da ariketa fisiko pixka bat egitea, deus ere ez egitea baino. Urrats bakoitza... garrantzitsua da.
- Hobe da gutxieneko ariketak egitea eta are gehiago.
- Egunero edo ia egunero, utzi gabe.



ARIKETA FISIKO SEGURUA

- Norberaren osasun-egoeraren arabera.
- Pixkana hasi eta bukatu.
- Erabili oinetako egokiak.
- Edan ura maiz.
- Babestu eguzkiaz eta beroaz.
- Hartu jarrera egokiak eta ez zamatu artikulazioak behar baino gehiago.
- Gelditu, zorabioak, goragalea, takikardia, karranpak, bularraldeko mina edo arnasteko zailtasunak badituzu.

Osasuntsuago egoteko eta eritasunak tratatzeko.

Autonomo izaten jarraitzeko eta mendekotasuna prebenitzeko.