

# JARDUERA FISIKOA EGITEKO ETA SEDENTARISMOA MURRIZTEKO GOMENDIOAK

## Helduak eta 65 urtetik gorakoak

Iturria: Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Osasun Ministerioa, 2022



65 urtetik gorakoak

Helduak

### Jarduera fisikoa



#### JARDUERA AEROBIKOA

Zenbait aukera daude:

**Moderatua** (hitz egin daiteke, arnasa falta dela sentitu gabe), **gutxienez 150-300 minutuz**, aste osoan zehar banatuta

**Bizia** (zaila da hitz egitea horretan ari zaren bitartean). **Gutxienez, 75 minututik 150era** bitarte, aste osoan banatuta

Bi horien **konbinazioa** (biziko minutu 1 = moderatuko 2 minutu)



#### MUSKULUEN INDAR-ARIKETA

**Gutxienez astean bi egunez**



#### OSAGAI ANITZEKO ARIKETA

Astean **3 egunetan gutxienez** malgutasuneko eta orekako ariketak gehitu

### Sedentarismoa



- **Gutxitu** eserita edo etzanda ematen dugun denbora.
- Jarduera sedentarioaren **ordez**, edozein ariketa fisiko egin.
- Sedentarismoko denboraren eragin negatiboak gutxitzeko, aholkatutakoa baino ariketa **gehiago** egin.



Edozein mugimendu da garrantzitsua.



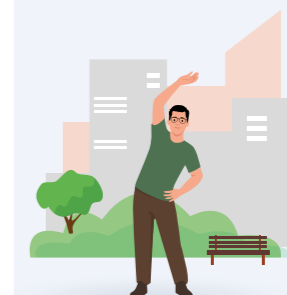
Areagotu jarduera fisikoa pixkanaka, kalterik edo arriskurik eragin gabe.



Egin joan-etorri aktiboak, hala nola lanera oinez joatea, eskolara bizikletaz joatea, eskailerak igo eta jaistea...



Mugitu astialdian, hobeki beste pertsona batzuekin batera.



Denbora luzea igarotzen baduzu mugitu gabe, altxatu eta egin luzaketak edo eman paseotxo bat.

Kontua da norberari egokitutako ariketak egitea, pixkanaka hastea, eta iraupena eta intentsitatea mailaz maila handituz joatea

