

## Nola egin ariketa fisikoa



Gaixotasunen bat baduzu edo 40 urtetik gorakoa bazara eta ez baduzu ariketa egiteko ohiturarik, hobe duzu osasun etxean galde-tu ariketa egiten hasi aurretik.

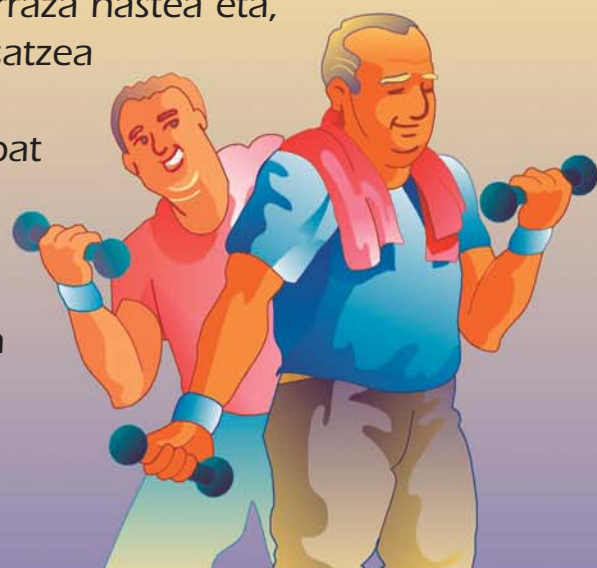
Osasunerako aski da ariketa lasaia eta neurrizkoa, hitz egiteko aukera ematen duena, alegia.

Komeni da gutxika hastea eta gutxika bukatzea. Zorabiatzen

bazara, kalanbrerik edo bularreko minik baduzu, edo arnasa sobera estutzen bazaizu, hobe gelditzea.

Beti da hobe ariketa fisiko apur bat egitea deus ere ez egitea baino.

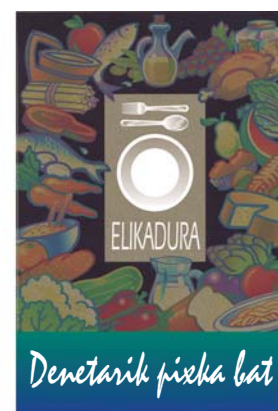
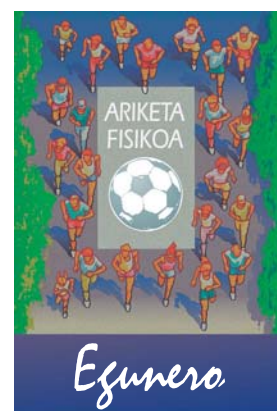
Baina batzuetan ez da erraza hastea eta, horregatik, ona da pentsatzea zertan egin dezakegun hobera eta plan zehatz bat prestatzea, egiteko modukoa, kontuan hartuta zer gustatzen zaigun. Plan hori buruan hartu eta ariketari ekin.



## Ariketa fisikoa egitea merezi du

Gure esku dagoen aukera probetxugarrienetako bat da ongi sentitzeko, geure burua zaintzeko, osasuna hobetzeko eta eritasunei nahiz mendekotasunari aurrea hartzeko.

Garrantzitsua da, orobat, denetarik eta behar adina jatea, estresa menderatzea eta ez erretzea.



Lege gordailua: NA - 1321 / 2014

**Informazioa edo ale gehiago behar izanez gero:**  
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua  
Osasuna Sustatzeko Atala  
Tel.: 848423450  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)



Zure osasuna  
zaintzeko.



Nafarroako  
Gobernua



# Ariketa fisikoa

Ariketa fisikoa egiteko ohiturak gure ongizatea eta osasuna hobetzen ditu adin guztietan, eta gaixotasunei aurrea hartzeko ere balio digu.

Haur eta nerabeen hazkuntzarako ona da eta norberaren gorputza onartzeko lagungarria. Gazte eta helduen osasun fisikoa eta mentala hobetzeko balio du, baita gaixotasunei aurrea hartzeko ere, hala nola bihotzeko eta hezurretako gaitzei. Adinekoen autonomiarako mesedegarria da, baita sasoi onean zahartzeko ere.

Badaude osasunerako onak diren hainbat ariketa mota: batzuek bihotz-birikak sendotzeko balio dute (erresistentzia ariketak); beste batzuek, gihar-hezurak (indarra eta malgutasuna lantzeko ariketak), eta beste batzuek, berriz, koordinazioa eta oreka.

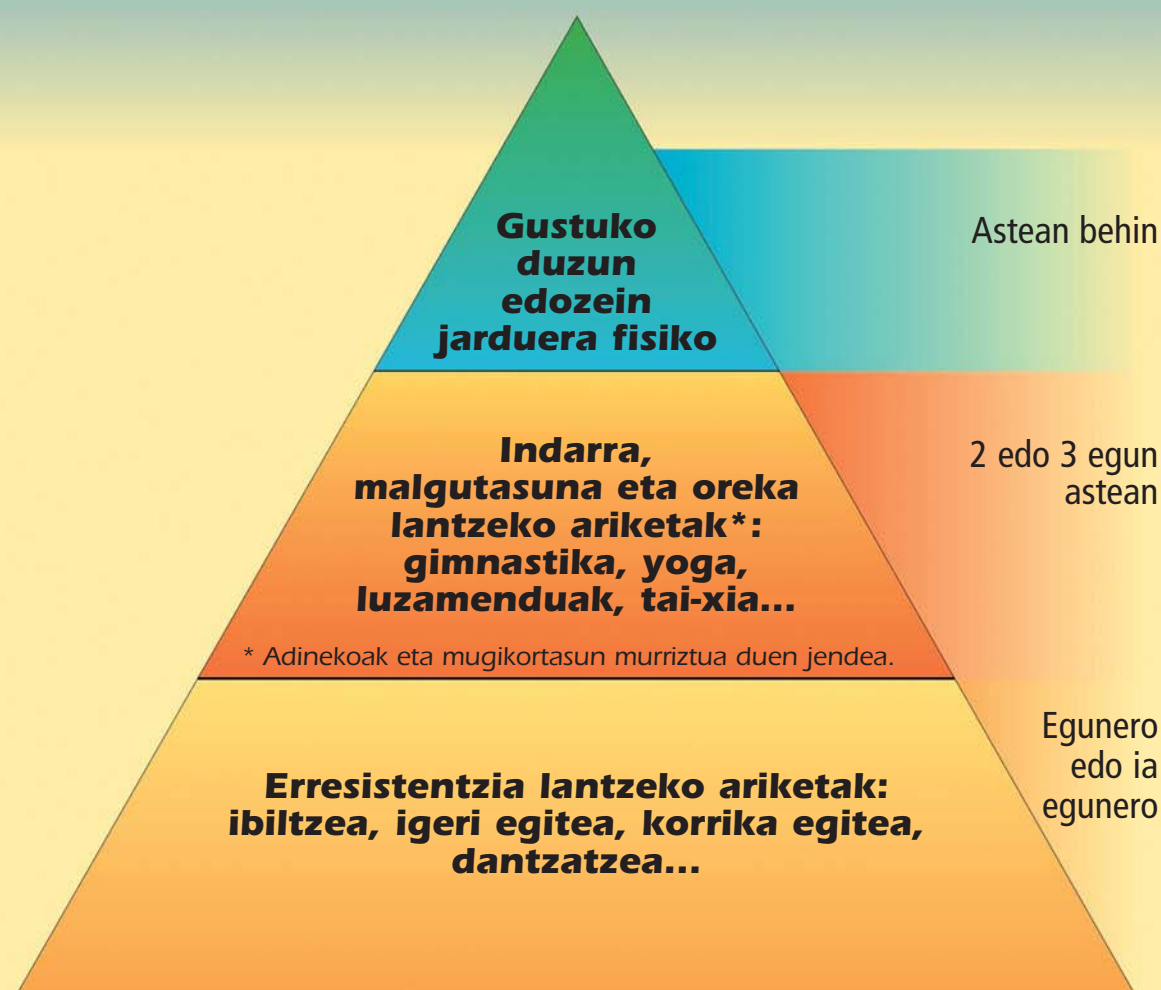
Etxean eta etxetik kanpo egin daitezke ariketa osasungarriak, eguneroko zereginetan (lantokian, oinez ibili, eskailerak igo eta jaitsi...) edo programaturiko jardueretan (oinez ibili, yoga edo gimnasioa).

Udalek jarduera ezberdinak eskaini ohi dituzte.



# Zer ariketa fisiko egin

## ARIKETA OSASUNGARRIEN PLANA ASTEBETERAKO-



## OSASUNERAKO GOMENDAGARRIA DEN GUTXIENKOA

Arin samar ibiltzea egunero edo ia egunero 30 minutuz (10 minutuko 3 ibilaldi izan daitezke), eta hurrengo orrialdekoa bezalako ariketa taula bat egitea astean bitan, 30 minutuz.

**Indarra lantzeko ariketak.** Bota arnasa ahalegina egiterakoan. Egin ariketa bakoitza 10-15 aldiz, atsedean hartu eta berriz hasi.



**ZANGOAK**  
Oin bat goratu lurretik, zangoa luzatu arte, eta gero bestea.

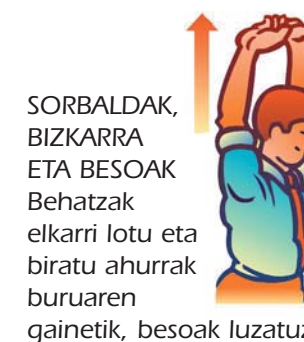


**ABDOMINALAK**  
Ahalik gehiena goratu bi zangoak, biak batera.



**BESOAK, SORBALDAK ETA BULARRA**  
Postura horretan zaudela, besoak bildu eta zabaldu.

**Malgutasuna lantzeko ariketak.** Eutsi posturari 10 - 30 segundoz eta errepikatu 2 edo 3 aldiz.



**SORBALDAK, BIZKARRA ETA BESOAK**  
Behatzak elkarri lotu eta biratu ahurrak buruaren buruetik, besoak luzatuz.



**ZANGOAK**  
Zango bat bularraldera eraman, eta gero bestea.



**BIZKARRA**  
Gorputz-enborra lasaitu eta beherantz makurtu poliki.

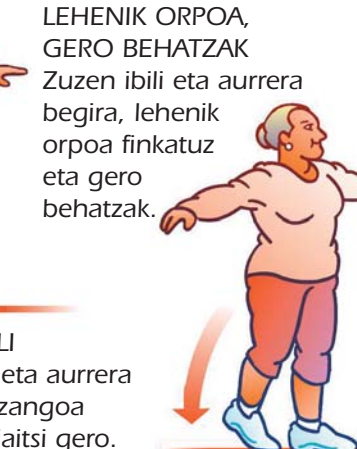
**Oreka-ariketak.** Nahi den guztietan.



**OIN BATEN GAINEAN**  
Esku bat nonbait bermatuta, goratu zango bat eta eutsi orekari. Berdin bestearekin.



**OREKARI EUTSIZ IBILI**  
Besoak gurutzetara eta aurrera begira, jaso atzeko zangoa segundo batez eta jaitsi gero.



**LEHENIK ORPOA, GERO BEHATZAK**  
Zuzen ibili eta aurrera begira, lehenik orpoa finkatuz eta gero behatzak.

Ariketa gehiago: NOPLOIren Ariketa fisikoa liburuxkan.