



ARIKETA FISIKOA



Nafarroako
Gobernua

Zuzendaritza eta koordinazioa: Osasuna Sustatzeko Atala. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua (NOPLOI).

Egileak: Margarita Echauri Ozcoidi, M^a José Pérez Jarauta, Pilar Marín Palacios eta Rosa Múgica Martínez, Osasuna Sustatzeko Atala (NOPLOI).

Aditu hauen laguntzarekin: Román Lezaun Burgui (Kardiologia), Javier Ibáñez Santos (Kiroleko Medikuntza).

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

Administrazio lana: Mar Lainez

Irudiak eta diseinu grafikoak: Ana Goikoetxea

Itzulpena: Itzulpen Unitatea. Nafarroako Gobernuak.

Hirugarren argitalpena: 2014ko Iraila

Inprimaketa: Ziur Navarra, S.A.

Finantzabidea: Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Lege gordailua: NA - 1319 / 2014

© **NAFARROAKO GOBERNUA**

AURKIBIDEA

	ZERTARAKO MUGITU?	2-3 or.
	ARIKETA FISIKOA NAFARROAN	4-5 or.
	ARIKETA FISIKOAK	6-9 or.
	BIZIMODU AKTIBOA	10 or.
	Autoebaluaziorako galde-sorta	11 or.
	Helduentzako gomendio osasungarriak	12-13 or.
	Beste adinetarako gomendio osasungarriak	14-15 or.
	Indar-ariketak	16-17 or.
	Malgutasun-ariketak	18 or.
	Oreka-ariketak	19 or.
	Ariketa fisikoko saio baterako jarraibideak	20-21 or.
	PERTSONA SEDENTARIOENTZAKO ARIKETAK	22-23 or.
	AMAITZEKO	24-25 or.
	ZERBAIT GEHIAGO	26 or.

ZERTARAKO MUGITU?

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

Mugitzean, gozatzeaz gainera, osasunari mesede egiten diogu:

- Pisua kontrolatzen laguntzen du, elikadura ere zaintzen badugu, eta gizentasuna prebenitzen du.
- Bihotzeko eritasunak, garun-atakeak eta zenbait minbizi mota prebenitzen laguntzen du, bai eta kolesterol tasa hobetzen eta tentsioa jaisten ere (tentsio altua dutenei).
- Helduen diabetea prebenitzen eta kontrolatzen laguntzen du.
- Estresa baretzen lagundu dezake.
- Autoestimua eta bizi-energia handitzen ahal ditu, eta umorea eta loaren kalitatea eta iraupena hobetzen.



- Ongizate psikologikorako eta gizarte-harremanetarako mesedegarria da.
- Hezur-masa galtzea eta osteoporosia prebenitzen ditu.
- Lunbagoa prebenitzen lagundu dezake, bizkarraren indarra, malgutasuna eta erresistentzia hobetuz.
- Adineko pertsonen gaitasun funtzional-kognitiboa eta autonomia indartzen ditu, eta erorketak izateko arriskua murrizten.
- Gazteengan tabako, alkohol eta beste droga batzuen kontsumoa kontrolatzeko lagungarri izan daiteke.

Liburuxka honetan, osasuna hobetzen duten jarduera eta ariketa fisikoei buruzko argibide orokorrak aurkituko dituzu.

Ariketa fisikoa ohikotasunez egiteak osasuna eta ongizatea hobetzen ditu edozein adinetan.

Eritasunak eta mendekotasuna prebenitzen ere laguntzen du.

Liburuxka honetan, ariketa fisiko osasungarriei buruzko argibideak aurkituko dituzu.

Nafarroan hainbat ariketa fisiko egiteko aukera dago.

Baina hobetzerik ere bada: ariketa eguneroko bizimoduan txerta dezakegu.

Udalek hainbat jarduera eskaintzen dute.



Nafarroa beti izan da ibiltarien herria. Naturatik gertu bizi da jendea. Askori gustatzen zaio paseatzea, mendira igotzea, bizikletan ibiltzea, etab.

Zailena eguneroko bizitza da. Presaka bizi gara oso, eta ordu guztietan badugu zereginik. Gainera, gure jarduera eta lanetarako gero eta ahalegin fisiko gutxiago behar dugu eta gaur egungo bizimodua, oro har, sendentarioagoa da.

ARIKETA FISIKOA NAFARROAN

Egun, gure erkidegoan hiru pertsonatatik batek bakarrik du ariketa fisikoa egiteko ohitura. Gizonek emakumeek baino gehiago egiten dute, baina gero eta gutxiago, adinak aurrera egin ahala.

Nafarroan bada jarduera eta ariketa fisikoa egiteko zenbait aukera, are gehiago izan litezkeen arren; udalek eta zenbait elkartek hainbat programa eskaintzen dituzte, hala nola, mantenimenduko gimnastika, igeriketa kanpainak, yoga programak eta beste jarduera esporadiko batzuk.

Horretaz gainera, udalerrri gehienek kirol instalazioak dituzte. Eta badira pasealekuak, mendiko ibilbideak...

Aukera horiek guztiak eta pertsona bakoitzak aintzat har ditzakeen beste batzuk ere badirela kontuan hartuta, norberak aukeratu behar du zein ariketa den egokiena berarentzat, bere beharren, mugen, gustuen edo zaletasunen arabera.

Liburuxka honen xedea da jendearen **bizimodu aktiboa** bultzatzea.

Nahi duenak bere udaletxean jaso ditzake egiten ahal dituen jarduerari buruzko argibideak.



ARIKETA FISIKOAK

Ariketa fisikoa da giharrekin nahita egiten den edozein mugimendu, gure gorputzak bizirauteko behar duen energia baino gehiago erabiltzen duena. Behin eta berriz egiten da, eta plangintza bati jarraikiz.

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

Ariketak, hortaz, bi osagai nagusi ditu: bihotz-biriken sistema eta sistema muskulu-eskeletikoa; horiez gainera, hauek ere baditu: koordinazioa, oreka... Horregatik lau ariketa mota aipatu ohi dira: bihotz-biriken erresistentzia (paseatu, igeri egin, bizikletan ibili, dantza egin...); indar-ariketak; sistema muskulu-eskeletikoaren malgutasuna lantzekoak (yoga, gimnastika, pisuak...); eta orekakoak (tai-xia...).

Bihotz-biriken ariketak ez du beti intentsitate bera izaten (bihotzaren eta biriken erritmoaren arabera).

Intentsitate txikian bero sentazioa izaten da, izerditu gabe, eta arnasaren eta bihotzaren erritmoa apur bat biziagotzen da. Ertainean, beroa handitzen da eta izerdia hasten, arnasaren eta bihotzaren erritmoa biziagotzen da, baina arazorik gabe hitz egiten jarrai dezakegu. Handian, izerdi gehiago ateratzen da, hats gabezia sumatzen da eta ezinezkoa da elkarrizketan aritzea.



Intentsitate oso handia pertsona gutxiri komeni zaio, kirolarientzat baita, eta lehian eta araeui jarraituz egin ohi da, profesionala izan ala ez.

Ariketa fisikoaren sailkapena, pultsazioen intentsitatearen arabera

ADINA	Osasuntsu egoteko ariketa fisikoa.	Sasoia hobetzeko ariketa fisikoa	Entrenamendu atletikoa
	Intentsitate Ertaina (adinerako gehienezko pultsazioen % 60)	Intentsitate Handia (adinerako gehienezko pultsazioen % 70)	Intentsitate Oso handia (adinerako gehienezko pultsazioen % 80) EZ GOMENDATUA
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 bakoitzean, adinerako gehienezko pultsazioen kopurua honela kalkulatzen da:
(220-adina) x (0,6-0,80), gainditu gabe.

Osasuntsu egoteko, ariketa fisiko hauek dira garrantzitsuak:

Bihotz-biriken erresistentzia lantzekoak.

Gihar-hezurren indar eta malgutasuna lantzekoak.

Oreka-ariketak.

ARIKETA FISIKOKO TIPOAK

Honatz ariketa fisikoa egiteko zenbait aukera:

- Lan-jarduerak: lan-tresnak erabiltzearekin, garraioarekin, eta abarrekin zerikusia dutenak.
- Etxeko lanak: etxea garbitzea, lorezaintza, brikolajea, etab.
- Eguneroko jarduerak: paseatzea, etxeko eskailerak igotzea (igogailurik ez), lanera oinez joatea, autobusetik geltokira iritsi baino lehen jaistea, etab.



- Aire libreko joko eta jarduerak: paseatzea, bizikletan ibiltzea, baratzea edo lorategia lantzea, korrika egitea, sokasaltoan aritzea eta dantza egitea. Baita joko eta dantza tradizionalak egitea ere.
- Gimnasioan egiteko ariketa-programak: gimnastika, gorputz-adierazpena, aerobika, etab.; bai eta aparatu finkoak, pisuak, eta abar erabiliz egiten direnak ere.
- Bakarka nahiz taldekako kirolak: atletismoa, txirrindularitza, igeriketa, patinajea, eskia, pilota, tenisa, saskibaloia, eskubaloia, arrauna, futbola, etab.

Honatx zenbait ariketa:

- **Ibiltzea:** bihotza indartzen du, arnasketa eta zirkulazioa hobetzen, eta zangoetako, bizkarreko eta sabeleko giharrei lan eginarazten. Gomendagarria da edozein adinetako pertsonentzat (2 urtetik goiti).
- **Txirringularitza:** ariketa konpletoa, bihotz-biriketarako ona.
- **Korrika egitea:** ariketa konpletoa, bihotz-biriketarako ona, bai eta zangoetako eta bizkarreko giharrak indartzeko ere.
- **Igeriketa:** ariketa guztietan konpletotena. Gomendagarria da kardiopatia eta asma dutenentzat, lunbarretako arazoak dituztenentzat eta adinekoentzat.
- **Iraupen eskia:** organismoaren funtzio nagusi guztiak jartzen ditu lanean, bai eta gihar zein giltzadura guztiak ere.
- **Tenisa:** trebezia, malgutasuna eta koordinazioa garatzen ditu.
- **Tai-xia:** koordinazioa, muskuluen eta artikulazioen erresistentzia, eta oreka lantzen ditu.

Ariketa fisikoa egiten da eguneroko zenbait jardueratan (lanean, oinez ibiltzean, eskailerak igotzean...), bai eta ariketa fisikoko jarduera berezietan ere: azkar ibiltzean, bizikleta gainean, igeri egitean, gimnastikan, palaz jokatzean...

BIZIMODU AKTIBOA

40 urtetik goitikoek beren osasun-egoera zein den jakin behar dute ariketa fisikoa egiten hasi aitzin.

Eritasunik edo zalantzarik baduzu, osasun-etxean galdetu.



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

40 urtetik gorako pertsonak galde-sorta honi erantzunez jakin dezakete zein den beren osasun-egoera ariketa egin aitzin.

Galdera bati edo gehiagori BAI erantzuten dion pertsonak bere osasun-etxera joan beharko du.

Autoebaluaziorako galde-sorta

1. Minik sumatzen al dut bularrean geldi nagoenean edo/eta ariketa egitean?
2. Miokardioko infartu akaturik izan al dut?
3. Tentsio arterial altua dut?
4. Arnasa estutzen al zait ariketa fisiko oso arina egitean? Eta, batzuetan, egonean nagoenean edota gauez ohean etzanda?
5. Ba al dut sendatzea kostatzen zaion zauririk edo ebakirik oinetan?
6. Argaldu al naiz 5 kilo edo gehiago dietarik egin gabe azken 6 hilabeteetan?
7. Minik al dut ipurmasailetan edo zangoetako atzeko aldean (izterraldean edo aztaletan) oinez ibiltzean?
8. Geldi nagoenean, maiz sentitu al ditut taupada azkar eta irregularrak edo, alderantziz, oso motelak?
9. Tratamenduan al nago gaur egun bihotz- edo zirkulazio-arazoren batengatik (enbolia; tronbosia; buruko odoljarria; bularraldeko angina; tentsio arterial altua; bihotz-gutxiegitasuna; zangoetako zirkulazio-arazoak; eritasun baskularra, bihotzeko balbuletakoa edo biriketakoa?)
10. Heldua izanik, izan al dut inoiz aldakako, bizkarrezurreko edo eskumuturreko hausturarik?
11. 2 aldiz baino gehiagotan erori al naiz azkeneko urtean, edozein arrazoiengatik?
12. Diabetikoa al naiz?



Iturria: Maria Fiatarone.

Helduentzako gomendio osasungarriak

Osasuntsu bizitzeko (bihotzeko, hezurretako eta bestelako eritasunak prebenitzea, pisua kontrolatzea, norberaren gorputza ezagutzea, ongizatea, etab.), erresistentzia-, indar- eta malgutasun-ariketak egitea komeni da, salbuespenak salbuespen. Badira horietako bat baino gehiago aldi berean lantzeko ariketak:

1. Bihotz-biriken erresistentzia lantzeko ariketak:

- Egunero edo ia egunero intentsitate **ertaineko** ariketa 30 minutuz, eta astean gutxienez ere 150 minutuz. 30 minutu horiek gutxienez ere 10 minutuko tarteetan zatitu daitezke (adibidez: 10 minutu lanera joateko, 10 minutu itzultzeko eta 10 minutu semea edo alaba eskolatik hartzeko).
- Edo egunero edo ia egunero intentsitate **handiko** ariketa 15 minutuz, eta astean gutxienez ere 75 minutuz.
- Edo aurreko bi aukera horien arteko konbinazioa.
- Podometrorik erabiltzen bada, egunero 10.000 urrats inguru.

Emaitzak hobetzeko: erresistentzia ertaineko ariketa 300 minutuz egitea astero, edo erresistentzia handiko ariketa 150 minutuz.

Edozein ariketa da ona: igeriketa, lasterka egitea, dantzatzea, bizikletan ibiltzea, aerobica...; hala ere, aski da apur bat arinago ibiltzea. Ariketaren iraupena, guztira, eta egunero egitea da osasunari mesederik handiena egiten diona.



2. Indar- eta malgutasun-ariaketak

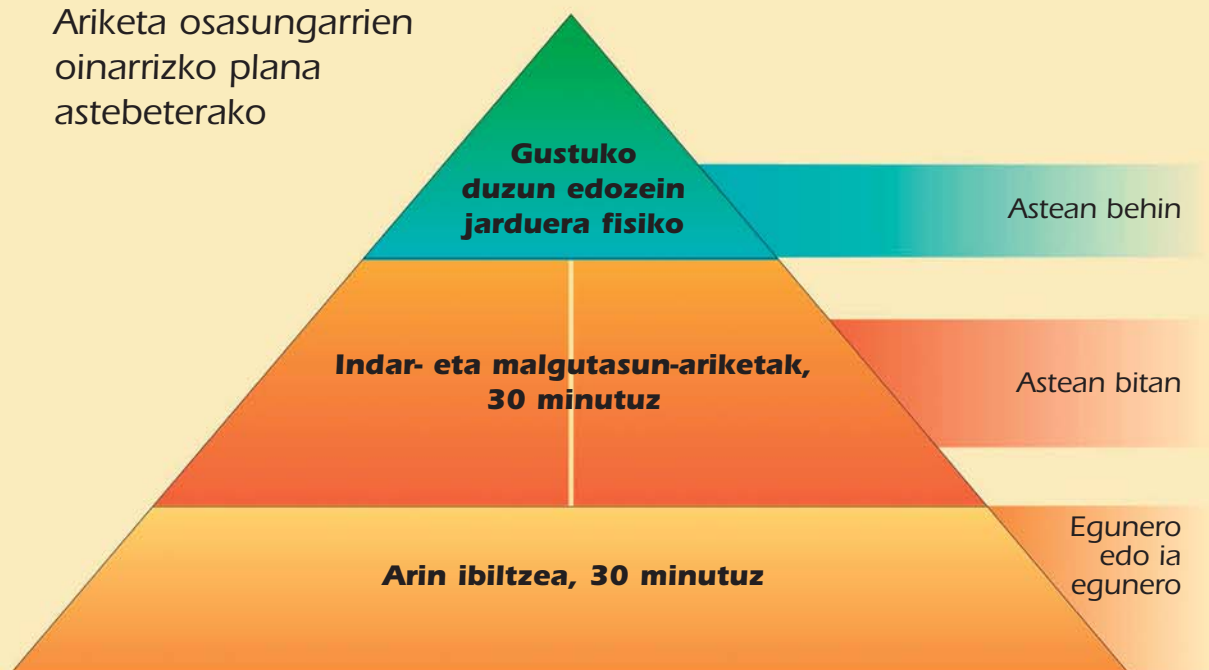
Indar-ariaketak: astero 30 minutu inguruko 2 saio, muskulu handiak lantzeko 8 ariketaz gutxienez osatua bakoitza (zangoak, ipurmasailak, abdominalak, besoak, sorbaldak, bularra, bizkarra eta lepoa). Ez landu muskulu talde bera 2 egunez jarraian.

Malgutasun-ariaketak: astero 2 egunez; baita beroketa ere, malgutasuna baizik lantzen ez bada.

Edozein ariketa da ona: yoga, luzamenduak, tai-xia, gimnastika, pisuak, gimnasioko edo etxeko kirol-tresnak...; hala ere, aski da taula labur bati jarraitzea (ikus 16., 17. eta 18. orrialdeak).

JARDUEREN PIRAMIDEA

Ariketa osasungarrien
oinarrizko plana
astebeterako



Beste adinetarako gomendio osasungarriak

Haurtzaroa eta nerabezaroa: 5-17 urte

Ariketa beharrezkoa da behar bezalako hazkunde eta garapena izateko, oro har. Aro honetan, gorputz-hezkuntzan eta joko zein kiroletan, ariketa mota ezberdinak egiten dira (erresistentzia, indarra eta malgutasuna).

Aintzat hartu beharreko salbuespenak salbuespen (egoera bereziak), honako hauek egin beharko liragutxienez: intentsitate ertaineko edo handiko ariketak, egunero 60 minutuz edo gehiago.

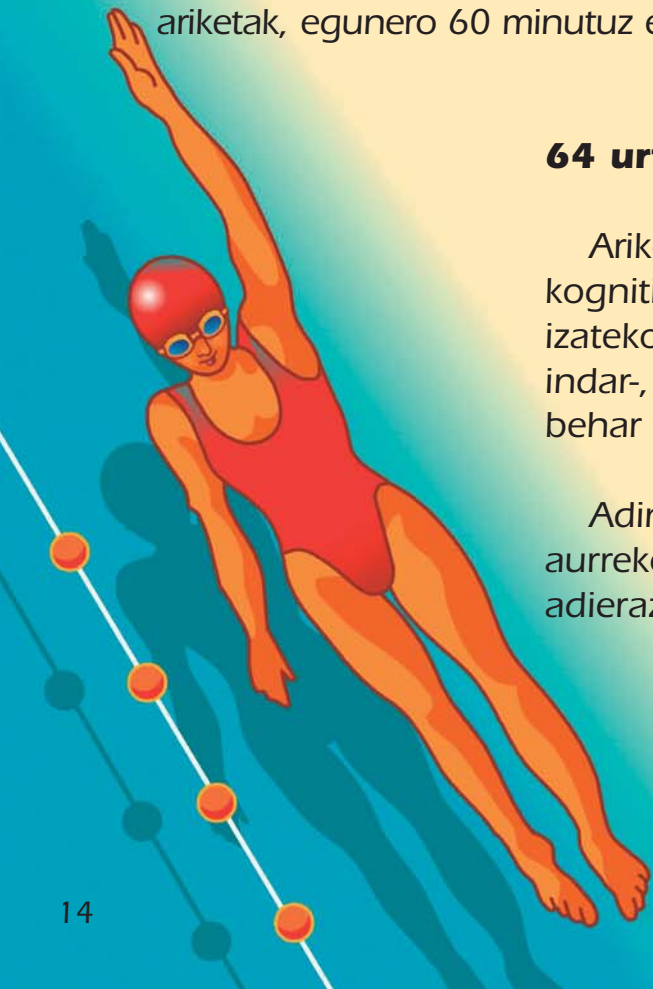


64 urtetik goiti

Ariketa fisikoak osasun funtzionala eta kognitiboa hobetzen du, eta erorketak izateko arriskua murrizten; erresistentzia-, indar-, malgutasun- eta oreka-ariaketak egin behar dira.

Adin-talde honetarako gomendioak aurreko orrialdean pertsona helduentzat adierazitakoen antzekoak dira.

Horiez gainera, 64 urtetik goitikoei oreka-ariaketak ere egitea komeni zaie (ikus 19. orrialdea).



Oreka-ariketak

Oreka-ariketak egitea, astean bitan edo gehiagotan.

Bizkarraren beheko aldeko musku-luak indartzeko ariketa batzuk oreka lantzeko ere onak dira.

Osasun-egoera dela-eta gomen-dioei jarraitzerik ez dagoenean, ahalik eta aktiboen egotea komeni da.



Adin guztietan, hobe da ariketa fisiko apur bat egitea ezer ez egitea baino.

Adinean aurrera egin ahala, ariketa fisikoaren intentsitatea jaiste komeni da.

Indar-ariketak

Serie bat egin, 2 edo 3 minutuz atsedean hartu, eta ordena berean errepikatu. Area hartu lehenik eta indarra egitean bota.

IPURMASAILAK ETA BIZKARRAREN BEHEKO ALDEA
Zutik, aulkian bermatuta, zango bat atzerantz eduki segundo batez eta pixkana jaitsi gero (10-15 aldiz). Gauza bera beste zangoarekin.



ABDOMINALAK
Aulkian eserita, bizkarra bermatuta, jaso bi zangoak tolestuta aldi berean (10-15 aldiz).



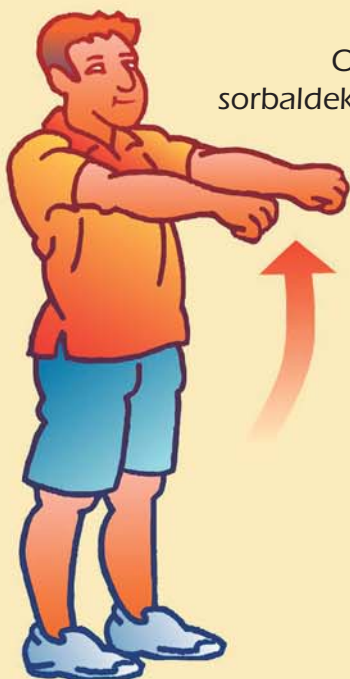
ZANGOAK
Aulkian eserita, bizkarra bermatuta, jaso oina lurretik, zangoa luzatu arte (10-15 aldiz). Gauza bera beste zangoarekin.



BESOAK, SORBALDAK ETA BULARRA
Oinak hormatik berezita eta eskuak sorbalden altueran, besoak tolestu eta luzatu (10-15 aldiz).



Indar-ariketak



SORBALDAK
Oinak bereizita, sorbaldekin lerrokatuta, jaso besoak segundo batez sorbalden altueraraino (10-15 aldiz).

ZANGOAK ETA ORKATILAK
Oinak bereizita, sorbaldekin lerrokatuta, goratu orpoak segundo batez (10-15 aldiz).



BESOAK
Eserita, oinak bereizita, ukondo eta sorbaldekin lerrokatuta, pixkana altxatu segundo batez eta pixkana eseri gero (10-15 aldiz).



BIZKARRA
Besoak gorputz-enborrari itsatsita eta tolestuta, jaso burua segundo batez, lepoa zuzen eta abdomena lurretik bereizi gabe (10-15 aldiz).

Malgutasun-ariketak

Ariketa bakoitzean, egin luzamendua 10-30 segundoz, eta errepikatu 2-3 aldiz.

LEPOA

Zutik, gorputz-enborra zuzen eta sorbaldak erlaxatuta, burua mugitu, belarriarekin sorbalda ukitu nahiko bagenu bezala (10-30 arte zenbatu). Gauza bera egin beste aldera.



SORBALDAK, BIZKARRA ETA BESOAK

Eserita edo zutik, behatzak elkarri lotu, ahurrei buelta emanda, eta besoak luzatu buruaren gainetik (10-30 arte zenbatu).



BIZKARRA

Eserita, gorputz-enborra makurtu eta erortzen utzi, burua eta lepoa erlaxatuta (10-30 arte zenbatu).

Pixkana itzuli aurreko jarrerara.



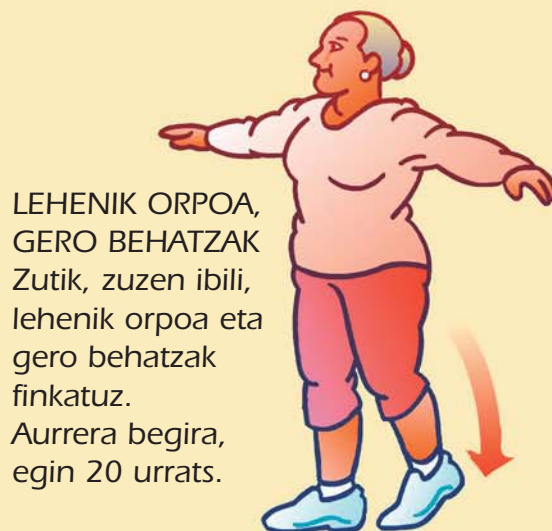
ZANGOAK

Eserita, eskuekin zango bat hartu belarri txokotik, tolestu eta hurbildu bular aldera (10-30 arte zenbatu). Gauza bera beste zangoarekin.

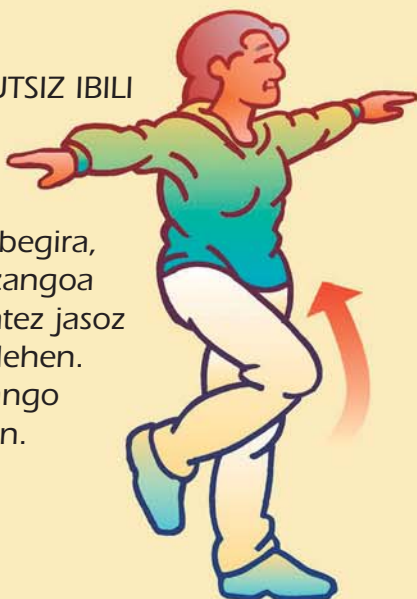


Oreka-arietak

Edonoiz, edonon eta nahi adina aldiz. Gero eta gutxiago bermatzen joan eta, ahal baduzu, begiak itxita egin.



OREKARI EUTSIZ IBILI
Zuzen ibili, besoak gurutzetara eta aurrera begira, eta atzeko zangoa segundo batez jasoz jaitsi baino lehen. 20 urrats zango bakoitzarekin.



ZANGOIA BELAUNETIK TOLESTEA
Jaso zango bat atzerantz, angelu zuzenean, orpoa ipurmasailera pixkana gerturatuz, aldaka mugitu gabe, eta egon horrela 10 segundoz. Gauza bera beste zangoarekin.



Ariketa hauek edo beste batzuk egin daitezke, bai eta aldiro txandakatu ere. Horietako batzuk azaltzen dira Nafarroako Gobernuaren Kirol Osasungarria liburuxkan eta Estatu Batuetako Zahartzearen Institutu Nazionalaren Ariketa eta Jarduera Fisikoari buruzko gidaliburuan.

Ariketa fisikoko saio baterako jarraibideak

- Beroketa-ariketa batekin hasi, oinez mantso ibiliz, adibidez, zenbait minutuz.
- Ohiturarik ez badago, ariketa poliki eta apurka hastea komeni da, jardueraren denbora eta erritmoa pixkana areagotuz.
- Jarduera fisikoa gutxika eta jarraian egin, aurreikusitako denboran.
- Ez amaitu kolpean, baizik eta zenbait minututan intentsitatea pixkana jaitsiz eta luzamenduak eginez.

Gainera

Zure osasunaren mesedetan eta erosoago ibiltzeko, jantziek eta oinetakoek aproposak izan behar dute egin behar duzun ariketarako. Inguruneko tenperatura eta hezetasuna kontuan hartu behar dira, muturreko egoerak saiheste aldera. Ariketa kanpoan egiten bada, eguzkitik babestu beharra dago.



Ez da komeni ariketa gogorregiak egitea aurrez entrenatu gabe.

Zalantzarik baduzu, kontsultatu osasun-etxean zein diren komeni zaizkizun maila eta jarduera.

Komeni da ariketa fisikoa otorduen aurretik egitea, edo otordua egin eta ordu bat edo bi geroago.

Kontuz ibili

Hobe da ariketa fisikoa egiteari uztea, honako hauek nabari direnean: arnastua, zorabioa edo oreka-galtzea, buruko mina, eta arranpa edo espasmoak.



Ariketa saioa pixkana hasi eta amaitzea komeni da.

Zorabioak, arranpak edo arnasteko ezintasuna nabaritzuz gero, hobe da ez segitzea.

PERTSONA SEDENTARIOENTZAKO ARIKETAK

Jarraian, erabat sedentario diren pertsonak egunean etxean edo lantokian egin ditzaketen jarduera fisiko batzuk proposatzen ditugu. Ona litzateke ariketa hauek adinaren araberako ariketa gehiagoren bidez osatzea edo kirolen bat egitea.

Saso fisikoa hobetzeko

- Etxera eskaileretatik igotzea, igogailuan ordez.
- Lanera oinez joatea edo egunero 30 minutuz bederen oinez ibiltzea. Xedea da egunero pixka bat ibiltzea.
- Halaber, komeni da intentsitate handixeagoko jarduerak egitea, hala nola dantza edo igeri egitea, tentsioak deskargatzeko eta ongi pasatzeko.



Leporako

Eguneroko bizitzan tentsio gehienak lepoko oinaze bihurtzen dira. Arazo horiek lepoa mugitzeko ariketen bitartez saihestu daitezke.

- Egunero, jaikitzean, mugitu burua atzera-aurrera astiro-astiro. Gero ezker-eskuin.
- Aulkian edo sofan eserita, egin bultza buruarekin atzera bizpahiru aldiz, 10-30 segundoz, gutxi gorabehera, saio bakoitzean.

Besoetarako

- Aulki batean eserita, jarlekuari heldu bi eskuekin eta tiratu gora, edo eskuak elkarri lotu eta tiratu kanpoko aldera.

- Zamak, erosketak, eta abar eramatean, bitan banatu, pisu bera hartzeko esku biekin, eta besoak pixka bat tolestu, bizkarrezurra zuzen egon dadin. Pakete bakarra eramanez gero, eskuz aldatu noizean behin.

Sabeleko giharretarako

- Mahai batean luzaroan egon beharra dagoenean, ona da noizbehinka belanuk jasotzea mahaia ukitzeraino.
- Eserlekuan, zangoak ireki eta itxi, tolestu eta luzatu, saio bakoitzean.



Zangoetarako

- Lurrean dagoen zerbait hartzeko edo jasotzeko, tolestu zangoak (makurtuta), hartu bi eskuekin eta jaso zangoak luzatuz; sekula ez besoekin eta bizkarrarekin gorantz tiratuz.
- Ez lagundu eskuekin eserlekitik altxatzeko, ezta esertzeko ere. Eskailerak igo eta jaistea, nekagarria bada ere, zangoetarako ariketa ona da.

Bizkarrerako

- Eserita, bizkarra zuzen eduki beti; horretarako, erreparatu eserlekuari eta bizkarrari.
- Eserita luzaroan egon behar izanez gero, jaso besoak alboetara aldiari behin –sorbaldak baino zertxobait gorago–, eta tolestu besoak ukondoetatik gero, behatz puntak garondoan jarriz eta garondoa tente edukiz; tiratu ukondoak atzerantz. Errepikatu mugimendua zenbait aldiz.

AMAITZEKO

Ez da erraza izaten ariketa fisikoa eguneroko bizimoduan sartzea. Ariketa fisikoa aisialdian egin daiteke.

Zenbaiti barne-oreka berreskuratzeko balio die. Beste batzuentzat ongi pasatzeko modu bat da edo gorputz-adierazpena lantzeko bidea.

Ariketa fisikoa egiteko oztopoak ere badira, hala nola bizimoduaren abiada eta erritmoa, autoa erabiltzea, telebista edo bideojokoak, sofaren erosotasuna, jarduera edo ariketa fisikoa egitea oso gogorra dela pentsatzea, "astirik ez izatea", "nekaturik egotea", eta abar; baina horiei guztiei irtenbidea bilatzen ahal zaie.

Aldaketak egiteko ona da gauza egingarriak, gustuko ditugunak eta gure bizimoduan erraz txertatzeko modukoak egiten saiatzea. Eta horretan sinestea.

Honatx, zenbait iradokizun:

1. Egiten dugun ariketa fisikoari erreparatu:

Egun arrunt batean egiten ditugun jarduerak hartu, eta kalkulatu zenbatean egiten dugun nolabaiteko ariketa fisikoa. Ondotik, liburuxka honetako Bizimodu Aktiboa atalean egindako gomendioekin konparatu, diferentziak bereizi eta hobetzeko zer dagoen ikusi.



2. Horrela zergatik den pentsatu:

Atal honen hasierara jo eta saia zaitez egoeraren arrazoiak identifikatzen.

3. Nola aldatu erabaki:

Pentsatu zein litzatekeen modurik errazena gure eguneroko bizimoduan ahalegin handiegirik gabe sartzeko jarduera fisikoak, eta zehaztu aldaketak. Horiek gauzatzeko plana egin.

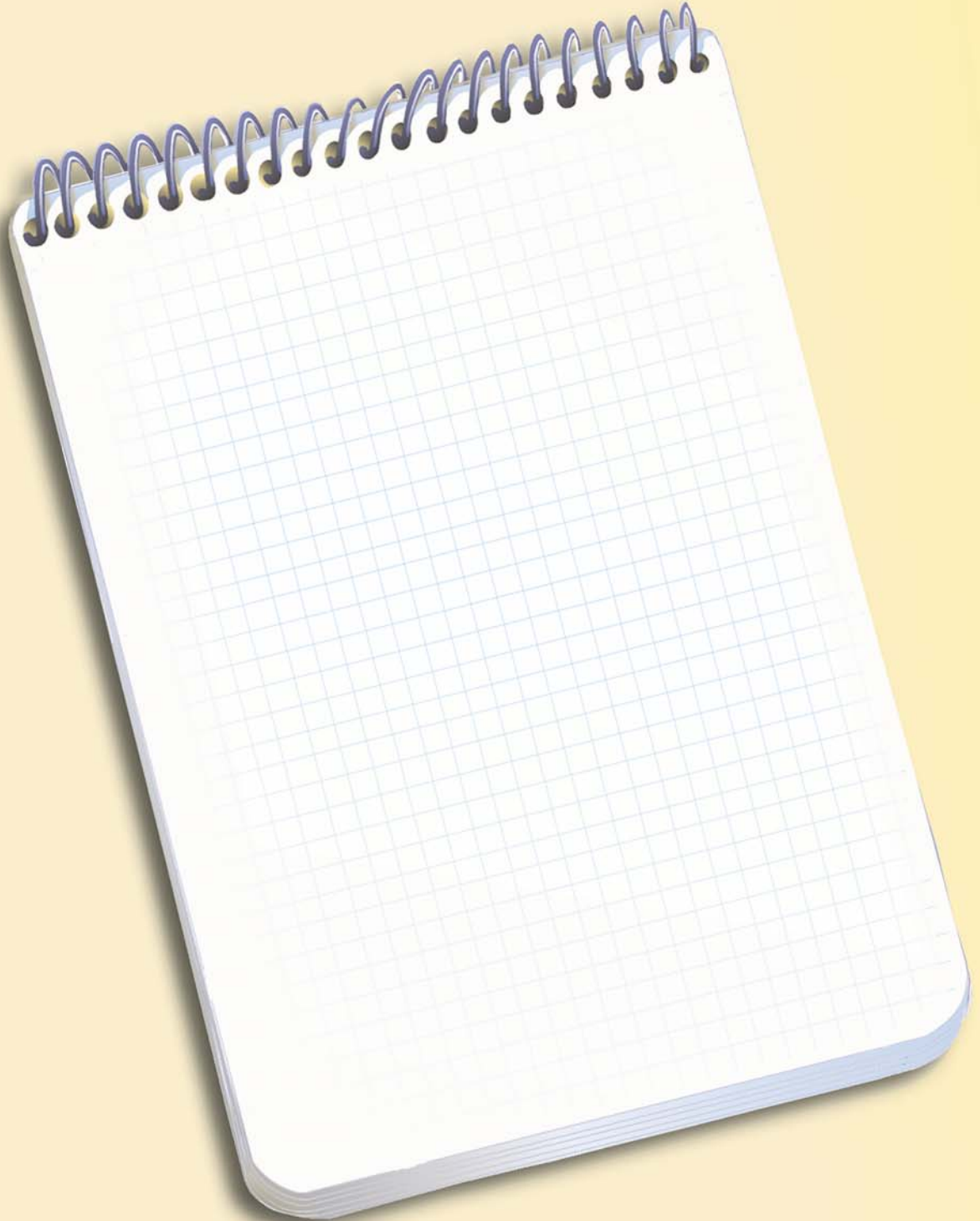
Merezi du ariketa fisiko gehiago egitea. Horixe da modurik hobere-tariko ongi sentitzeko, geure burua zaintzeko, osasuna hobetzeko eta eritasunei aurrea hartzeko.



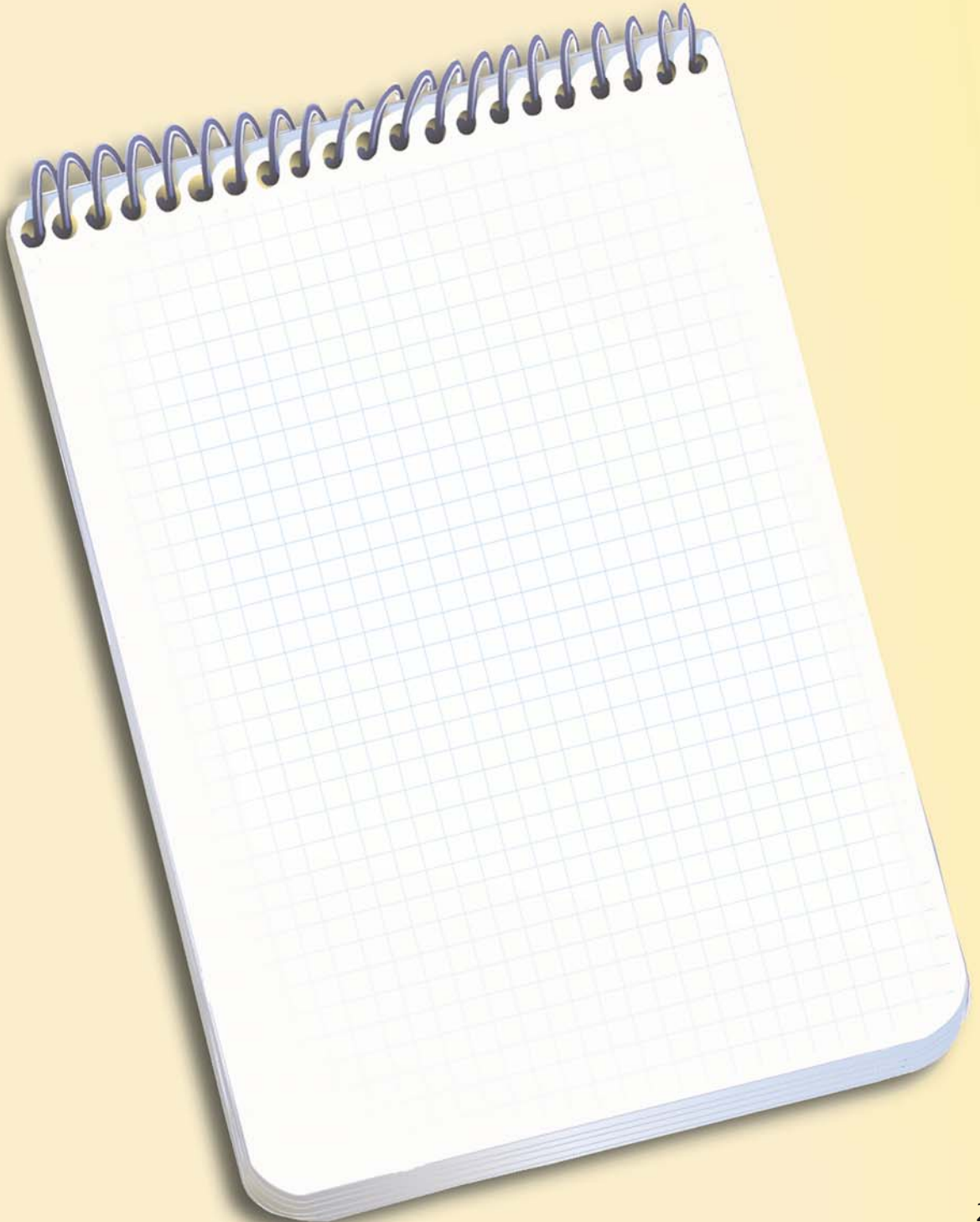
Ez da erraza izaten ariketa fisikoa eguneroko bizimoduan sartzea.

Pentsatu zein ariketa fisiko egiten dugun, hobetzeko ezer dugun eta eguneroko bizitzan nola txertatu.

ZERBAIT GEHIAGO



ZERBAIT GEHIAGO



ZERBAIT GEHIAGO



Informazioa edo ale gehiago behar izanez gero:

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN

ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA

Osasuna Sustatzeko Atala

Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es