

## Ariketa fisikoa nola egin



Eritasunen bat baduzu edo 40 urte baino gehiago, eta normalean ariketarik egiten ez baduzu, ezertan hasi baino lehen hobe da zure osasun-etxean kontsultatzea.

Osasunerako aski da ariketa lasaia eta neurrizkoa, hitz eginez egin daitekeena, alegia.

Hobe da ariketa pixkanaka hasi eta pixkanaka bukatzea. Zorabiatzen bazara, edo kalanbrerik edo bularreko minik baduzu edo arnasa sobera estutzen bazaizu, hobe gelditzea.



Beti da hobe ariketa pittin bat egitea ezer ez egitea baino.

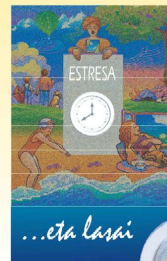
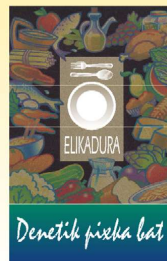
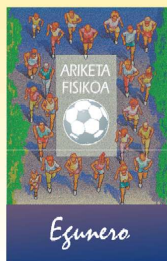
Baina maiz ez da erraza izaten eguneroko bizimoduan txertatzea. Horretarako, ona izaten da pentsatzea zertan egin dezakegun hobera eta plan bat egitea helburu horretarako, kontuan hartuta zer gustatzen zaigun eta zertan ari gaitzkeen. Horretaz gain, borondatea ere beharrezkoa da.



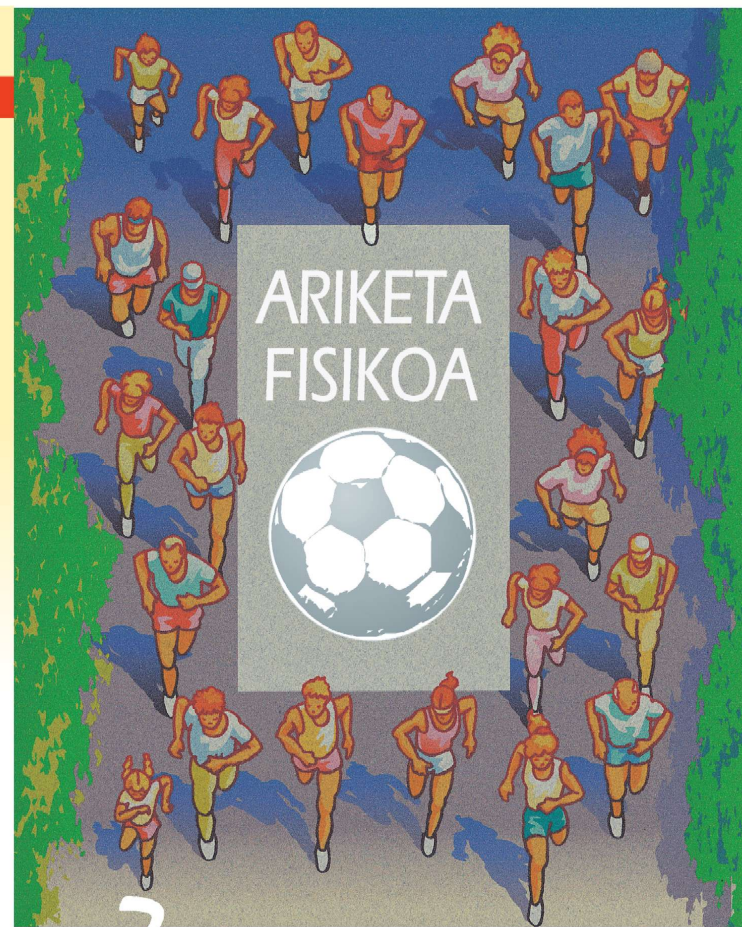
## Merezi du ariketa egitea

Merezi du ariketa fisikoa egitea. Egin dezakegun gauzarik onena da ongi sentitzeko, geure burua zaintzeko, osasuna hobetzeko eta eritasunei aurrea hartzeko.

Inportantea da, bestalde, modu orekatuan janez elikatzea, estresa kontrolatzea eta ez erretzea.



eta tabakorik gabe



Zure osasuna  
zaintzeko.

Ale eta informazio gehiago:  
**OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA**  
Tel.: 848 42 34 40 - 848 42 34 50



## Ariketa fisikoa

Ariketa fisika normalean egitea osasuna eta ongizatea hobetzeko ona da edozein adinetan eta eritasunei aurrea hartzen laguntzen du.

Hautzaroan eta nerabezaroan norbere gorputza onartzeko eta hazteko ezin hobea da. Gazteen eta helduen osasun fisikoa eta adimenekoa hobetzen eta hainbat eritasun saihesten laguntzen du, hala nola bihotzekoak eta hezurretakoak. Adineko pertsonetan, autonomia izatera eta jardutera bultzatzen du eta osasun onean zahartzeko bidean jartzen.

Osasunerako bi ariketa mota daude arrunt egokiak: bata bihotz-birikak indartzekoa (iraupen ariketak) eta bestea giharrak eta hezurak (indarra eta malgutasuna lantzeko ariketak)

Ariketa osasuntsua egin daiteke bai etxean eta baita kanpoan, eguneroko zereginetan (lan egin, ibili, eskailerak igo eta jaitsi.) edo jarduera berezietan (oinez ibiltzera joan, yoga egitera, gimnasia.)

Udalek hainbat jarduera eskaintzen dituzte.



## Zein ariketa fisikoa egin

ASTEROKO PLANA, ARIKETA OSASUNTSUA EGITEKO



OSASUNERAKO GOMENDIOAK

Aski da egunero edo ia egunero **azkar antzean ibiltzea** ordu erdi batez (etenak egin daitezke) eta hurrengo orrialdean azaltzen direnen antzeko ariketak egitea, astean bi egunetan ordu laurden batez.

**Indarra lantzeko ariketak.** Ariketa bakoitza 8 aldiz errepikatu, gutxienez, poliki-poliki.

Jaso oina zorutik eta luzatu zangoa. Berdin bestearekin.



Bildu eta luzatu besoak besoak postura horretan.



Uzkurtu bi ipurmasailak batera.



Jaso bi belaunak batera, ahal den guztia.

**Malgutasuna lantzeko ariketak.** Ariketa bakoitza irauarazi, bat, bi, hiru.zortzi, poliki-poliki kontatu artean.

Okertu burua sorbaldaren alde batera eta gero bestera.



Gurutzatu behatzak eta biratu esku-ahurrak buruz gaineretik, besoak luzatuta.



Bota atzera gorputza mantso-mantso.



Eraman zango bata bular aldera eta gero bestea.

Beste ariketa batzuk Nafarroako Gobernu Kirol eta Gazteriaren Institutuaren "kirol osasungarria" izeneko liburuxkan aurkituko dituzu