

# Egizu osasunaren aldeko lehen urratsa!

Ariketa fisikoa



Pertsona aktiboa izatea oso garrantzitsua da zure bizitza luzatzeko eta bizi kalitatea hobetzeko. Gomendio batzuk emanen dizkizugu zure bizimodua aldatzeko, aktiboagoa izateko.



*Badituzu 10 minutu?*

10 minutu hartzen badituzu 3 aldiz egunean gutxienez ere 5 egunez, ez duzu arazorik izanen gure gomendioak betetzeko. Erraza; ez da hala?

Pertsona helduek osasuna hobetzeko gutxieneko gomendioak hauek dira: **150 minutu astean** ariketa fisiko moderatua eginez; hori lor daiteke denbora tarte txikiak batuz, baina gutxienez 10 minutukoa bakoitza.

Biderkatu zure osasuna

**10 x 3 x 5 = 150**

min aldi egun min/ast

**Osasunarentzako onura batzuk:**

- ✓ Hobeki sentituko zara, fisikoki eta emozionalki.
- ✓ Lagunduko dizu prebentzio lana egiten, eritasun kronikorik agertu ez dadin: bihotzeko eritasunak, obesitatea, diabetesa eta tentsio edo kolesterol altua; eta halakoren bat baldin baduzu, hobetzen ahalko duzu haien bilakaera.

**Eta DAGOENEKO EGITEN BADUZU gomendatutakoa:**  
Segi horrela edo are gehiago mugitu!

**Eta bestela... Nola izan naiteke aktiboagoa?**



## ➔ Hasi

EZ bazara asko mugitzen, garrantzitsuena hastea da. Ariketa fisiko pixka bat egitea deus ere ez egitea baino hobea da. Zure osasun egoera edozein izanda ere, mugitzen haste hutsarekin mesede egiten diozu zeure buruari; baina are gehiago lortuko duzu gomendioak betez gero. Izan zaitetz aktiboa, ahal duzun neurrian eta, gehienbat, egizu ariketa modu progresiboan. Zenbat eta gehiago, hobe!



## ➔ Aurkitu arrazoi bat

Pentsatu zerk animatzen ahal zaituen hastera. Aztertu pertsona aktiboagoa izateak dakartzan onuren zerrenda, eta eman lehenbiziko pausoa!



## ➔ Egokitu zure bizimodura

Txerta ezazu ariketa fisikoa zure eguneroko bizimoduan. Zoaz oinez mandatuak egitera edo eskaileretako bidetik igo, igogailua hartu beharrean. Saiatu ez egoten 2 ordu baino gehiago eserita; zutitu eta ibili pixka bat edo egin luzaketa ariketa batzuk.



## ➔ Mugitu gehiago eta sorraraz ezazu mugimendua inguruan

Batzuetan, aiseago motibatuko zara ariketa fisikoa beste lagun batzuekin batera egiten baduzu. Animatu zure adiskideak, zure bikotekidea, zure familia... Gainera, horrela lortuko duzu beste batzuk ere aktiboak izatea. Zenbat eta ariketa eta jende gehiago, hobe!



## ➔ Alda ezazu batetik bestera joateko zure modua

Ahal duzun guztietan, joan oinez edo bizikletan, autoan joan ordez; erabili garraio publikoa eta jaits zaitetz geltoki bat lehenago. Gainera, horrela eginez, ingurumena zainduko duzu.



## ➔ Bilatu informazioa eta ikusi zer baliabide eta jarduera dagoen zure inguruan

Parkeak, oinez edo bizikletan egiteko ibilbideak, ibilaldi antolatuak, kiroldegia, adinekoentzako zentroak, kultur zentroak, kirol elkarteak, kirol federazioak edo aisialdiko beste edozein jarduera.

# Zenbat ariketa fisiko egin beharko genuke ondorio mesedegarria jasotzeko?

Helduentzat, hauek dira ariketa fisikoa egiteko gomendioak

Bana ezazu ariketa fisikoa asteen zehar  
Adibidez, 30 minutuko aktibitate moderatua asteen 5 aldiz edo gehiagotan.



**150**  
minutu/astean  
aktibitate  
moderatua

EDO



**75**  
minutu/astean  
gogor emanaz

EDO



**tartekatzea**  
aktibitate  
moderatua  
eta gogorra

**Astean 2 egunez** egin itzazu giharrak sendotzeko eta **hezurdura** indartzeko ariketak eta **malgutasuna** hobetzekoak

**65 urte baino gehiago badituzu**, egin **astean 3 egunez** gutxienez giharrak sendotzeko eta **oreka** hobetzeko ariketak



## Aktibitate moderatua

Bero sentsazioa handitzen da eta izerdi pixka bat ateratzen hasten da. Bihotzaren erritmoa ere handitzen da, baita arnasarena ere, baina oraindik hitz egin daiteke airea falta dela sentitu gabe. Adibidez, oinez pauso arinean ibilita.



## Aktibitate gogorra

Bero sentsazioa handitzen da eta izerdi gehiago ateratzen da. Bihotzaren erritmoa are gehiago handitzen da eta kostatzen da arnasa hartzea; zaila da hitz egitea aktibitatean ari bitartean. Adibidez, laster egitea edo bizikletan ibiltzea pedalei gogor eraginez.



## Tartekatzea aktibitate moderatua eta gogorra

Aktibitate gogorreko minutu batek gutxi gora behera aktibitate moderatuko 2 minutuk adina balio du.



➔ **Egonean ematen dituzun egonaldi luzeak laburtu; ez daitezela 2 orduetik gorakoak izan; horren ordez, ordu bat edo bitik behin ariketa tarte bat sartu, luzaketa saio labur bat edo ibilaldi txiki bat eginez. Hautatu garraibide aktiboa:** ibili oinez edo bizikletan ahal duzun guztietan.



➔ **Muga ezazu pantailen aurreko denbora** (TB, ordenagailua, telefono mugikorra, tabletak, bideojokoak, etab.)

**Zure txanda da! Egizu zure osasunaren aldeko lehen urratsa!**

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea**:  
[www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es)

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

Osasun kontuetan, dena ez dago zure esku, **gizarteak ere badu erantzukizuna, baina zuk zerbait egin dezakezu beti.**

Laguntzarik behar baduzu, zure osasun etxean, udal zerbitzuetan eta zure zonako elkarteetan aurkituko duzu.