

Ariketa fisikoa

Jarduera fisikoa areagotzeak osasuna hobetzen du. Sedentarioak edo aktiboak ez direnak hobetu egiten dira egunero ariketa fisiko moderatua egiten baldin badute. Ariketa fisikoa egitea oso osasungarria da.

Bihotzaren egoera hobetzen du. Presio arteriala, kolesterola eta diabetesaren kontrola hobetzen ditu. Depresioa hobetzen du eta antsietatea gutxitzen du.

Erretzeari uzten laguntzen du.

Nagusiak edota artrosia daukatenak erortzea saihesten du. Gorputzaren gantz kopurua gutxitzen du. Minbizia izateko arrisku-aukera gutxitzen du (bularra, prostata, kolona).

Hezurretako kaltzio galera (osteoporosia) geldiarazten du. Bronkitis kronikoa edota bihotzeko gaixotasunak dituztenen bizi kalitatea areagotzen du.

Zenbat ariketa egin behar da?

Sedentarioek eguneroko jarduera kopurua handitu eta erregulariki egin behar dute: lantokira edota erosketetara oinez joan, igogailua hartu beharrean eskaileretatik igo, txakurra paseatu, lorezaintza edota brikolajea egin...



Gutxienez egunean 30 minutuz egin behar da, astean bost egun edo gehiagotan, hala ere, ez da beharrezkoa jarraikako egunetan izatea.

Zelan hasi?

Zure erizainak edo medikuak zuretzat egokiena den ariketa mota aholkatu ahal dizu. Gogoko duzun ariketa bat aukera ezazu: oinez arin ibiltzea, txirrindularitza, dantza, korrika egitea, igeriketa, tenisa, saskibaloia, futbola, eta abar.



Helburu errealistak jar itzazu. Progresiboki hasi.

Zelan ekidin ariketa fisikoari uztea?

Zure parekoak diren pertsonez eraturako talde bati lotu zaitez; kirol klubak, nagusien egoitzak, txangoak antolatzen dituzten zentroak ... Zure aurrerapenak kontrola itzazu: lehen baino korrika gehiago egin dezakezu?, ala kirol maila berdinarekin gutxiago nekatzen zara?

Zelan ekidin ditzaket lesioak?

Sesio bakoitzaren hasieran 5-10 minutuko beroketa egin, horrela muskulu zein artikulazioak malguago egongo dira. Ez da osasungarria ariketa astunak egitea. Ez egin zure gorputzak eutsi dezakeena baino ariketa gehiago (zalantza izatekotan galdetu zure medikuari).

