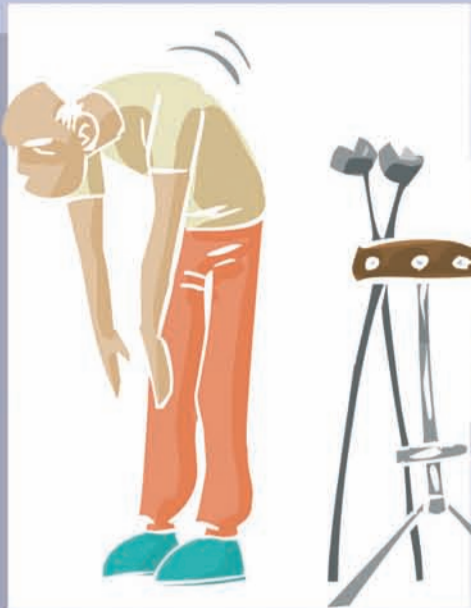


A LA SALUD POR EL DEPORTE



1-NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR A MOVERSE

1. No importa la edad, el no haber hecho deporte o estar limitado por una lesión o enfermedad
2. Lo que importa es el deseo de cambiar
3. Hoy es un buen día para empezar

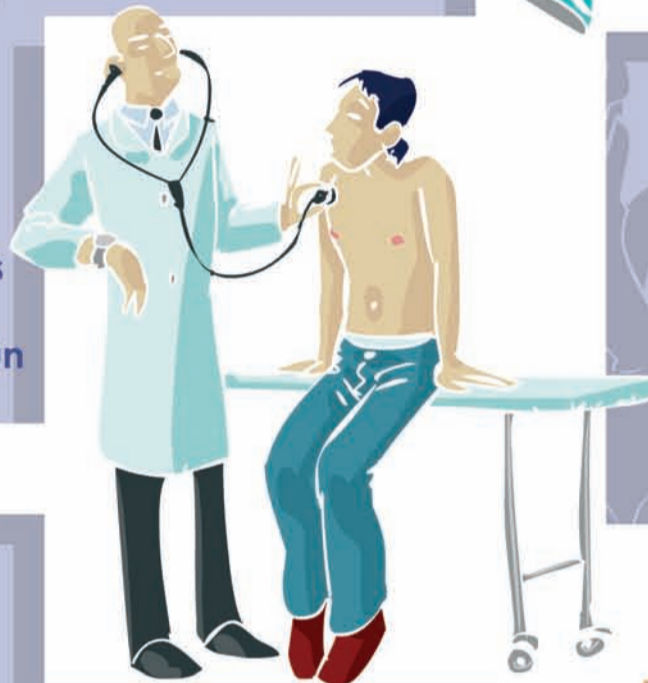


2-LA DISCULPA QUE NO DISCULPA: NO TENGO TIEMPO

1. Una vida más activa (menos coche, menos ascensor, menos sofá) es igual a salud
2. Andar a buen paso 30 minutos 3 veces a la semana si no eres suficientemente activo es lo mínimo recomendado.
3. Tu nivel de azúcar, colesterol, tensión o de grasa corporal van a ser los primeros beneficiarios

3-ANTES DE INICIARTE PIDE CONSEJO MÉDICO

1. Para conocer los beneficios y los riesgos de su práctica
2. Para realizar su diseño según tu condición física
3. Para establecer posibles limitaciones por lesión o enfermedad



4-ESCOGE LA PRÁCTICA QUE MÁS TE BENEFICIE Y TE DIVIERTA

1. La actividad física bien entendida debe ser fuente de salud y placer
2. Correctamente realizado el ejercicio físico aumenta la cantidad y calidad de vida y evita años de dependencia y sufrimiento
3. En buena compañía favorece las relaciones personales de manera divertida.



5-DISEÑA EL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO A TU MEDIDA

1. Cada persona debe empezar a su nivel
2. La progresión debe ser poco a poco, aumentando primero la duración y después la intensidad, de lo sencillo a lo complejo
3. Cada sesión debe constar de un calentamiento, una parte principal y una vuelta a la calma



6-EL PROGRAMA DEBE CONTENER UNA VARIEDAD DE EJERCICIOS

1. De resistencia: caminar, trotar, bici, nadar, baile...
2. De fuerza: con cargas bajas y muchas repeticiones donde intervengan brazos, pecho, abdomen, espalda, cadera y piernas: máquinas y pesas.
3. De flexibilidad articular y elasticidad muscular: estiramientos



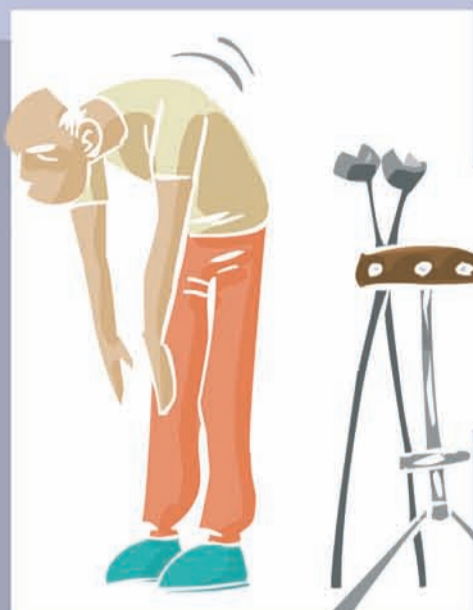
A LA SALUD POR EL DEPORTE

1. El movimiento es el principal motor de la salud
2. La actividad física debe formar parte de nuestras vidas
3. Las personas sedentarias son las que más se pueden beneficiar de esta realidad

KIROLA OSASUNAREN BIDEA



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia
Kultura Saila
Departamento de Cultura



1-SEKULA BE EZ DA BERANDU MUGITZEN HASTEKO

1. Ez dio axola adinak, sekula kirolik egin gabea izateak edo lesio batek zein gaixotasun batek mugatua egoteak
2. Aldatzeko gogoia da axola duena
3. Gaur da egun aproposa hasteko



2-EZ DUT ASTIRIK: AITZAKIA ESKASA!

1. Bizimodu aktiboagoa izateak (kotxe gutxiago, igogailu gutxiago, sofa gutxiago) osasuna izatea dakar
2. Ez baduzu behar besteko bizimodu aktiborik, gomendagarria da astean hiru aldiz gutxienez 30 minutu oinez bizkor ibiltzea
3. Gorputzean dituzun azukre, kolesterol, tentsio edo gantz mailek jasoko dute lehenen ariketaren onura

3-HASI AURRETIK ESKATU AHOLKUA MEDIKUARI

1. Ariketa egiteak dituen alde onen eta arriskuen berri izateko
2. Ariketa hori zure egoera fisikoaren arabera antolatzeke
3. Lesio edo gaixotasunen bat baduzu, mugak jartzeko



4-AUKERATU MESEDE GEHIEN EGIN ETA ONDOEN PASARAZTEN DIZUNA

1. Ariketa fisikoak osasun eta plazer iturri izan behar du
2. Ariketa fisikoa zuzen eginez gero, bizi kalitatea handitzen du, eta urteetan inoren mende eta sufritzen egotea saihesten
3. Konpainia onean eginez gero, ondo pasarazi eta harreman personalak errazten ditu



5-ARIKETA FISIKOA EGITEKO PROGRAMA ZEURE NEURRIRA EGOKITU

1. Bakoitzak bere mailan hasi behar du
2. Gutxika-gutxika joan behar da: lehenengo iraupena eta gero intentsitatea handitu; errazetik zailagorako bidea egin behar da.
3. Ariketa saioetan, beti izan behar dira berotze ariketak, saioaren alderdi nagusia eta lasaitze aldi bat



6-PROGRAMAK ERA ASKOTAKO ARIKETAK IZAN BEHAR DITU

1. Irapuenekoak: oinez ibiltzea, lasterrean ibiltzea, bizikleta, igerian egitea, dantza...
2. Indar egitekoak: pisu gutxi eta jasoaldi asko, besoak, bularra, abdomena, bizkarra, aldakak eta hankak lantzeko, makinekin zein pisuekin.
3. Giltzaduren eta giharren malgutasuna lantzekoak: luzaketak



KIROLA OSASUNAREN BIDEA

1. Jardutea da osasunaren eragile nagusia
2. Jarduera fisikoak gure bizimoduaren parte izan behar du
3. Egonean dauden pertsonak jaso dezakete egia horretatik onurarik handiena