

ARIKETA FISIKOA ADINEKO PERTSONETAN



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

ARIKETA FISIKOA ADINEKO PERTSONETAN



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

“ Eginkizunen bat betetzen duten gorputzeko zati guztiak neurritz eta haien eginkizunetarako erabiltzen badira, osasuntsu mantentzen dira, ondo garatuta eta astiro zahartzen dira. Baina erabiltzen ez badira eta alferkerian uzten badira, gaixoti bihurtzen dira, akatsak dituzte garapenean eta behar baino lehenago zahartzen dira. ”

HIPOKRATES

Gurea bezalako gizarte aurreratu batean, non bizi-esperantza 85 urtean dabilen emakumeen kasuan eta 79an, berriz, gizonen kasuan, oso pozgarria da ariketa fisikoei buruzko eskuliburu bat aurkeztea, jarduera fisikoa sustatzearren gure lurralde historikoko adinekoen artean.

Adinekoentzako ariketa fisikoari buruzko eskuliburua izeneko argitalpena Bizkaiko Foru Aldundiak sustatzen duen «**Kirola osasunaren bidea**» programaren barruan sortu da. Eskuliburu honek hainbat gomendio eta iradokizun jasotzen ditu, erabilgarriak izan daitezkeenak gure gizartean haziz doan sektore horri (Eustaten azken datuan arabera -2010- biztanleen %19,1 baino gehiago dira) ariketa fisikoaren gaineko informazioa eta trebakuntza emateko eta, horri esker, modu autonomoan, haientzako egokia den programa bat prestatu ahal dezaten.

Argitalpen honen bidez zehaztu nahi dugu zahartzea prozesu natural eta unibertsal bat dela, izaki bizidun guztien bizi-zikloaren barruan sartzen dena, eta adinak berak ez duela zertan oztopo izan behar, ez eta gure bizi-kalitatea gutxitzea eragin ere. Izan ere, osasuna da dauzkagun ondasun preziatuenetako bat, zaindu beharrekoa, beraz, eta badugu hori lortu ahal izateko oso modu erraza: ariketa fisikoa modu jarraituan egitea.



Bakoitzaren ezaugarrietara egokitutako ariketa fisikoak modu sistematiko eta kontrolatuan eginez gero, eta, horrezaz gainera, egoki elikatuz gero, posible da gure gorputza mantentzea eta osasuntsuago bihurtzea.

Ahalik eta gazteen garela sartu behar dugu jarduera fisikoa gure bizitzan, eta, beste oztoporik ez dagoen bitartean, ariketa fisikoa egiten jarraitu behar dugu. Zientifikoki frogatuta dago osasunaren motore nagusia mugimendua dela, eta frogatuta dago, halaber, gure organismoa modu aktiboagoan lan egitera behartzen dugunean lortzen ditugun egokitzapenei esker gure bizitza fisikoa, soziala, eta mentala osasuntsuagoa dela eta autonomia pertsonala areagotu egiten dela.

Mugituz gero aurre egiten diogu sedentarismoari, isolamendua eta pasibotasunari, aurreko horiek guztiak nahasmenduen eta gaixotasunen oinarri baitira, gure autonomia pertsonalaren eta bizi-kalitatearen mugatzaile.

Eskuliburu honetan proposatzen ditugun ariketak ondo dosifikatu, agindu bezala egin eta pertsona bakoitzak dituen ezaugarrietara (egoera fisiko, osasun-egoera eta ingurunera) egokituz gero, erabilgarriak izango dira bizi-kantitatea nahiz -kalitatea hobetzeko, gaixotasunak saihesteko eta, hala, inoren mende bizi behar ez izateko.

Miren Josune Ariztondo » Kulturako foru diputatua

ARIKETA FISIkoa ADINEKO PERTSONETAN

■ Ikertzen dena asko izan arren artean oso gutxi ezagutzen da zahartzea eragiten duten arrazoen gainean. Hori gorabehera, oso argi dagoena da prozesu naturala dela eta ez gaixotasun bat, eta prozesu horretan denborak aurrera egitearen emaitzako aldaketa morfologiko eta fisiologiko batzuk gertatzen direla.

■ Zahartzea barruko faktore batzuentatik gertatzen da eta horien artean jaraunspenak funtsezko zerikusia du; dena dela, hori ez ezik, egon daude kanpoko bestelako faktore batzuk: ingurumenekoak, elikadurari lotuta daudenak, higienikoak, ariketa egitea... eta horiek ere zerikusi itzela dute eta zilegi da horien inguruan jardutea. Denborak aurrera egin ahala pertsonak ura galtzen du, koipea irabazten du, murriztu egiten da muskuluen masa eta, beraz, baita indarra ere.

■ **Artikulazioen gainazaletan higadura gertatzen da (artrosia) eta artikulazioak blokeatzen hasten dira** eta hezurrek euren hezur-matrizea galtzen eta deskalzifikatzen doaz (osteoporosia) eta, ondorioz, hezur horiek errazago hausten dira.

■ **Lotailuek eta tendoiek elastikotasuna galtzen dute.**

Horren guztiaren ondorioz zalutasuna galtzen da martxan eta ohikoak izaten diren postura arazoak sortzen dira.

■ **Bihotza txikitu egiten da**, bihotz-maiztasuna gutxitu egiten da, hazi egiten da arterietako tentsioa eta alterazioak sortzen dira erritmo kardiakoan. Horren ondorioz murriztu egiten da bihotza punpatzeko gauza den odol kopurua eta gutxitu egiten da ehunetara iristen den odol ekarpena, horien artean muskuluetara iristen dena. Beraz, erresistentzia galtzen da.

■ Halaber, beste organo batzuetan, adibidez biriketan, urdailean, hesteetan, giltzurrunetan,...

Murriztu egiten da ahalmen funtzionala.

Nerbioen sistemari dagokionez neuronen galera gertatzen da eta, beraz, funtzio motore, sentorial eta kognitiboen narriadura gertatzen da. Aldarazi egiten da nerbioaren egitura eta nerbio-bulkadaren transmisioa eta horren ondorioz moteldu egiten dira gorputzaren mugimenduak.



Egoera horrek haserrea eragiten duen arren, batez ere bizitza aktiboa izan duten pertsonen artean, ezintasuna ezin da adinari lotuta datorren zerbait bezala hartu eta **ahalik eta arinen konpondu behar da.**

Murritzten eta gutxitzen diren ahalmen funtzional horiek areagotzeko erreminta ezin hobe **ariketa fisikoa** da. Bizitzaren aro horretan ehunak pizgarri funtzionaletara egokitzearen oinarri biologikoak –funtzioak egiten du organoa-, artean baliagarri izaten jarraitzen du, nahiz eta aldi horretan, beste batzuetan baino askoz gehiago, pizgarri txikiek ez duten egokitzapenik eragiten eta handiak kaltegarriak izan.

Bizkaiko Foru Aldundiak "Kirola osasunaren bidea" kanpainaren bidez adineko pertsonen taldearen beharizan berezien arabera egokitutako ariketa fisiko programatuaren garrantziaz ohartarazteko eta sentiberatzeko ahalegina egiten du.

Ariketa fisikoa eta osasuna sustatzeko ekimen honi esker, ariketa fisiko errazen eskuliburuarekin, adineko pertsona guztiek eskura izango dute euren etxeetan edo kirol instalazioetan egiteko moduko lan-errutina bat, hain zuzen ere bizi-kalitatea hobetzeko eta zahartze prozesua atzeratzeko balio duena.



AURKIBIDEA

GOMENDIO OROKORRAK	7
Erresistentzia kardiobaskularrerako programaren elementuak	8
Indar-programaren elementuak	9
Elastikotasun-programaren elementuak	10
Koordinazio-eta oreka- programaren elementuak	10
KARDIOBASKULARRA	13
└ Makina barik	14
└ Makinekin	18
INDARRA	23
└ Autokarga (gorputzaren beraren pisua)	24
└ Makinekin	36
MALGUTASUNA	53
KOORDINAZIOA ETA OREKA	65

GOMENDIO OROKORRAK

Ariketa-programa osasungarri bat nahi baduzu, saia zaitez:



ATXIKIMENDUA HANDITZEN

Bilatu zuk egiteko modukoak diren jarduerak, gogokoak edo atsegin dituzunak (zurekin batera egiten dituen jendeagatik, jardueragatik beragatik...), zuretzat zein zure gaitasun fisikorako egokiak direnak.



OHITURA SORTZEN

Aritu zaitez jardueran era sistematikoan eta jarraituan.



GORPUTZARI ENTZUTEN

Organismoak ez du egunero berdin jokatzeko. Zeuk ere zure ahalmenetara egokitu beharko dituzu ariketak, unean une komeni zaizun zailtasun-maila, intentsitatea eta tamaina aukeratuz eta itolarri, akitze edo min sententzioa izateraino iritsi gabe.



Erresistentzia kardiobaskularrerako programaren elementuak

Gomendatzen dugun ariketa

Egin muskulu-multzo handiak mugiarazten dituzten ariketa dinamikoak, denbora-tarte luzeetan eta intentsitate-maila apalean edo ertainean, zer jarduera mota dituzun gogokoen ere kontuan hartuta. Giltzadurei gutxi eragiten dieten jarduera errazak, instalazioetan nahiz kanpoaldean egiteko modukoak: ibiltzea, bizikleta, igeriketa, eliptikoa, dantza... Ez jardun toki irregularretan edo oso aldapatsuetan, eta ez egin biraketak behar dituen ariketarik, oso arin egin beharrekorik, lehia-jokorik...

Ariketaren intentsitatea

Ariketen intentsitatea neurtzeko, irizpide objektiboetatik zabalduena eta errazena bihotz-maiztasuna (BM) da, ariketaren intentsitate-maila eta bihotz-maiztasunaren zenbaterainokoa proportzionalak baitira bata bestearekiko.

Kalkuluak erraztearren, bihotz-maiztasunaren portzentaje bat (gehieneko BMa) erabiltzen da, gehieneko BM teorikotzat "220 - adina" hartuta.

Zuretzako intentsitate egokiak gehieneko BMaren %60tik %85era bitartean egon beharko du.

Bihotz-maiztasuna neurtzeko, erabili pultsometroa edo estutu esku batekin bestearen eskuturra, erpuaren oinetik hurbil.

Ahaleginen tamainaz hobeto jabetzeko, hizketaren testa erabil dezakezu

Ahaleginen intentsitatea:

- Lasai hitz egiteko gai bazara, intentsitate-tarte egokienetik beherago zaude.
- Zertxobait kostatzen bazaizu elkarrizketa normal bat izatea airea falta zaizun sentsazioa duzulako, tarte egokienean zaude.
- Ezin badituzu esaldiak bukatu ito egiten zarela sentitu gabe, tarte egokienetik gorago zaude.

Ariketaren iraupena

30 minututik 60ra bitarteko jarduera kardiobaskularra, jarraitua edo saio bereko 2 edo 3 tartetan banatua. Egunean zehar ere banatu daiteke, baina gutxienez 10 minutuz jarraian arituz, beroketarako tarte eta lasaitzekoa kenduta.

Ariketaren maiztasuna

Hobe egunero eginda, baina ezin baduzu, astean 3-5 egunetan, ahal dela egunak txandakatuz.



Indar-programaren elementuak

Gomendatzen dugun ariketa

Adinekoentzat oso komenigarria da muskulu-multzo nagusiak ahalik eta zabalago mugiarazten dituzten ariketak egitea, gaitasun handiagoa lortuko baitute eguneroko eginbeharrei begira. Neurritzko ahaleginak, errazak eta inpaktu txikikoak, teknika egokiarekin eta abiadura motelean eginak eta kanpoaldean zein etxean edo instalazio batean aritzeko modukoak; entrenamendu-zirkuituak makinekin, edo, horrelakorik ezean, gorputzaren beraren pisuaz baliatuz (autokarga-ariketak).

Ez egin indar estatikoa (isometrikoa) sortzen duen mugimendurik, arnasketaren erritmoa oztopatzen baitute, eta ez zaitez ipini jarrera txarretan.

Bizkarrezurreko arazorik ez izateko, egin ariketak bizkarrezurrari eta lepoari tente utsita (hazi nahian bezala). Ariketa egin bitartean, bota ezazu arnasa, eta berriz har ezazu hasierako jarreran itzultzen ari zarenean.

Muskulu-multzo nagusiak honako hauek dira: gluteoak, koadrizepsak, iskiotibialak, pektoralak, dorsak zabala, trapezioa, deltoidea eta abdominalak.

Ariketaren intentsitatea

Zenbat indar-intentsitatez aritu behar dugun jakiteko, gehieneko errepikapenaren (GE) portzentaje bat aukeratzen da (GE: aldi bakar batean jaso dezakegun pisurik handiena).

Zure intentsitateak GEaren %40 - %70 bitartean egon behar du, baina kasu honetan garrantzitsuena da norberak sentitzen duen intentsitatea ez izatea ez oso handia ez oso txikia.

Ariketaren iraupena

Ariketa-serie kopurua saio bakoitzean: 1-3 bitartean. Serie bakoitzean 8-12 aldiz errepikatuko dugu ariketa bakoitza, 8-10 muskulu-talde mugituz.

Ariketaren maiztasuna

2-4 egunetan astean, ahal dela egunak txandakatuz. Saioetan egin itzazu indar-lana eta erresistentzia kardiobaskularrekoa.



Elastikotasun-programaren elementuak

Gomendatzen dugun ariketa

Aukeratutako ariketek giltzadura nagusiak mugiarazi behar dituzte mugimenduaren zabalera osoan. Giltzadura-arku egokia lortzeko, landu aldi berean muskuluen, tendoien eta lotailuen elastikotasuna.

Luzatu muskuluak poliki eta era kontrolatuan, nolabaiteko tentsioa igarri arte, eta eutsi jarrera horretan 10-30 segundoz. Egin ezazu beroketa-aldian edota lotarakoan, batez ere bigarren une horretan, hau da, jarduera amaitutakoan. Ez egin molestiak eragin ditzakeen luzaketarik eta erreboteak geratzen diren ariketarik.

Landu behar dituzu, batez ere, bizkarraren behealdea eta hankaren, lepoaren eta aldakaren atzealdea.

Ariketaren intentsitatea

Jarrera zertxobait tenkatuan egon arte, baina minik sentitzeraino iritsi gabe.

Ariketaren iraupena

8-12 luzaketako serie bat, luzaketa bakoitza 2-3 aldiz errepikatuz.

Ariketaren maiztasuna

Hobe egunero eginda, baina gutxienez 3 egunetan astean, ahal dela egunak txandakatuz.



Koordinazio-eta oreka-programaren elementuak

Gomendatzen dugun ariketa

Egin gorputz-atal guztiek aldi berean parte hartzeko moduko ariketak. Lortzen dituzun trebetasunek errazagoak egingo dizkizute eguneroko zereginak, eta konfiantza eta autonomia handiagoa izango duzu. Egin mugimenduak era kontrolatuan, eta ez aritu arinegi, ezbeharrik ez gertatzeko.

Hainbat aukera ditugu adinarekin koordinazioa eta oreka gehiago ez galtzeko edo horrenbeste ez ahultzeko: pilota bat boteka erabili, atzeraka ibili, dantzan egin, berariazko jokoak... Maiz, erorikoak galera horien ondorioz gertatzen dira.

Saio berean, egoera kardiobaskularra hobetzeko ariketak beste horiekin osa ditzakegu. Adibidez: ordubetez dantzan egitea oso onuragarria da bai koordinaziorako baita egoera kardiobaskularrerako ere.

LABURPENA



KARDIOBASKULARRA

Maiztasuna: egunero edo 3-5 egunetan astean.

Intentsitatea: gehieneko bihotz-maiztasunaren %60 - %85.

Iraupena: 30-60 min, jarraian edo 10 minutuko serietan.



INDARRA

Maiztasuna: 2-4 egunetan astean, egunak txandakatuz.

Intentsitatea: GEaren %40tik %70era bitartean, ahalegina handiegia edo txikiegia dela sentitu gabe.

Iraupena: 8-10 ariketa 1-3 serietan, eta serie bakoitzean 8-12 errepikapen.



ELASTIKOTASUNA

Maiztasuna: egunero egin daiteke, baina gutxienez 3 egunetan astean.

Intentsitatea: minaren atalasea inoiz gainditu gabe.

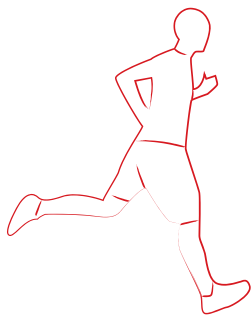
Iraupena: 10-30 seg, luzaketa bakoitza 2 edo 3 aldiz errepikatuz.



KOORDINAZIOA ETA OREKA

Jarduera hauetan garrantzitsuen ariketaren kalitatea da, ez intentsitatea eta tamaina.

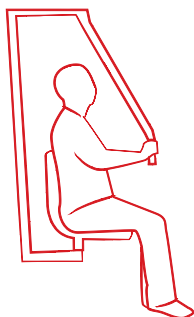
ARIKETA FISIKOEN SAIOAK



BEROKETA

Arazorik ez baduzu edo medikuak uzten badizu, ekin ahal diozu lehen ariketa-saioari. 5-10 minutuz, ibil zaitez edo korrika txikian aritu, eta tarteka, egin malgutasun- eta elastikotasun-arietak gero erabiliko dituzun giltzadura eta muskuluekin.

Horrela, organismoa geroko jarduerarako prestatzen dugu, lesioak ere prebenituz.

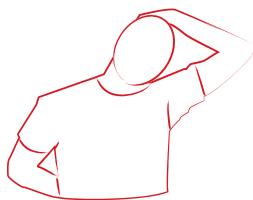


ARIKETAREN TARTE NAGUSIA

Beroketa-minutuak eginda, beharrezkoak zaizkigulako aparatu kardiobaskularra eta lokomozio-aparatua bizkortzeko, prest zaude aukeratutako ariketarekin hasteko, programan zehazten diren intentsitateaz eta denboraz arituz.

Saioa zer arietak osatzen duten ikusita, has zaitez koordinazio- eta oreka-arietekin; ondoren, egin indarrekoak, eta azkenik, erresistentzia kardiobaskularrekoak.

Helburua sasoi hobean egotea da.



LASAITZE-ALDIA

Ez gelditu bat-batean. Jarraitu jarduera fisikoarekin baina gero eta intentsitate txikiagoz, 5-10 minutu igarota utzi arte. Ondoren, egin luzaketak, giltzadura-malgutasuneko arietak eta muskulu-elastikotasunekoak.

Era horretan, ariketan behartu ditugun gorputz-funtzioak hasierako egoerara itzuliko dira.

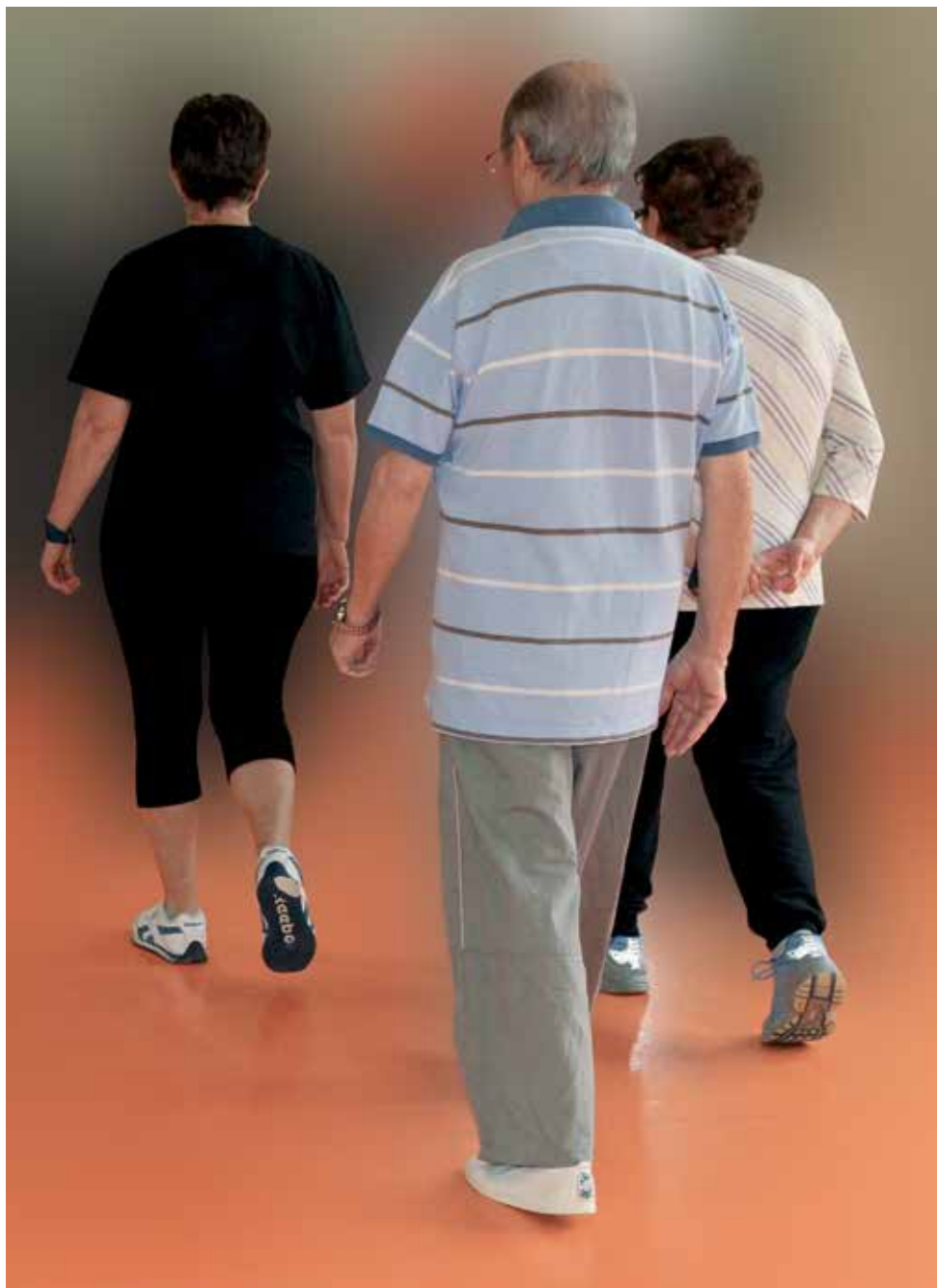


KARDIOBASKULARRA

Maiztasuna: egunero edo 3-5 egunetan asteen.

Intentsitatea: gehieneko bihotz-maiztasunaren %60-%85.

Iraupena: 30-60 min, jarraian edo 10 minutuko serietan.



Ibiltzea, oso jarduera osasungarria izateaz gainera, egiten erreza da.



Bizikletaz ibiltzea ariketa egiteko modu bikaina da, ez baitago inpakturik lokomozio-aparatuan.



Pertsona bakoitzaren gaitasunaren arabera **korrika egiteak** onura kardiobaskular handiak dakartza



Ur-ekintzak teknika egokia erabiliz, oso ekintza gomendagarria da edozein adinean

KARDIOBASKULARRAK (MAKINEKIN)



Ibiltzeko tresna:

Aurreratu oin bat eta ondoren bestea, ibilian bezala.



KARDIOBASKULARRAK (MAKINEKIN)



Bizikleta:

Eragin hankei bizikletaz ibiliko bazina bezala.

KARDIOBASKULARRAK

Maiztasuna: egunero edo 3-5 egunetan astean.

Intentsitatea: gehieneko bihotz-maiztasunaren %60-%85.

Iraupena: 30-60 min, jarraian edo 10 minutuko serietan.



Ibiltzea



Korrika



Bizikleta



Igeriketa

KARDIOBASKULARRAK (MAKINEKIN)

Maiztasuna: egunero edo 3-5 egunetan astean.

Intentsitatea: gehieneko bihotz-maiztasunaren %60-%85.

Iraupena: 30-60 min, jarraian edo 10 minutuko serietan.



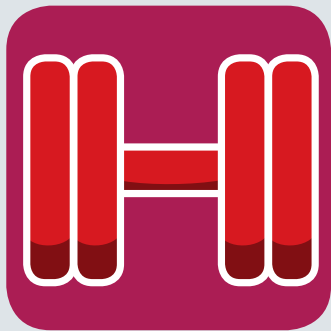
Ibiltzeko tresna:

Aurreratu oin bat eta ondoren bestea, ibilian bezala.



Bizikleta:

Eragin hankei bizikletaz ibiliko bazina bezala.



INDARRA

Maiztasuna: 2-4 egunetan astean, egunak txandakatuz

Intentsitatea: GEaren %40tik %70era bitartean. Ahalegina handiegia edo txikiegia sentitu gabe.

Iraupena: 8-10 ariketa 1-3 serietan, eta serie bakoitzean 8-12 errepikapen.

¡ADI!

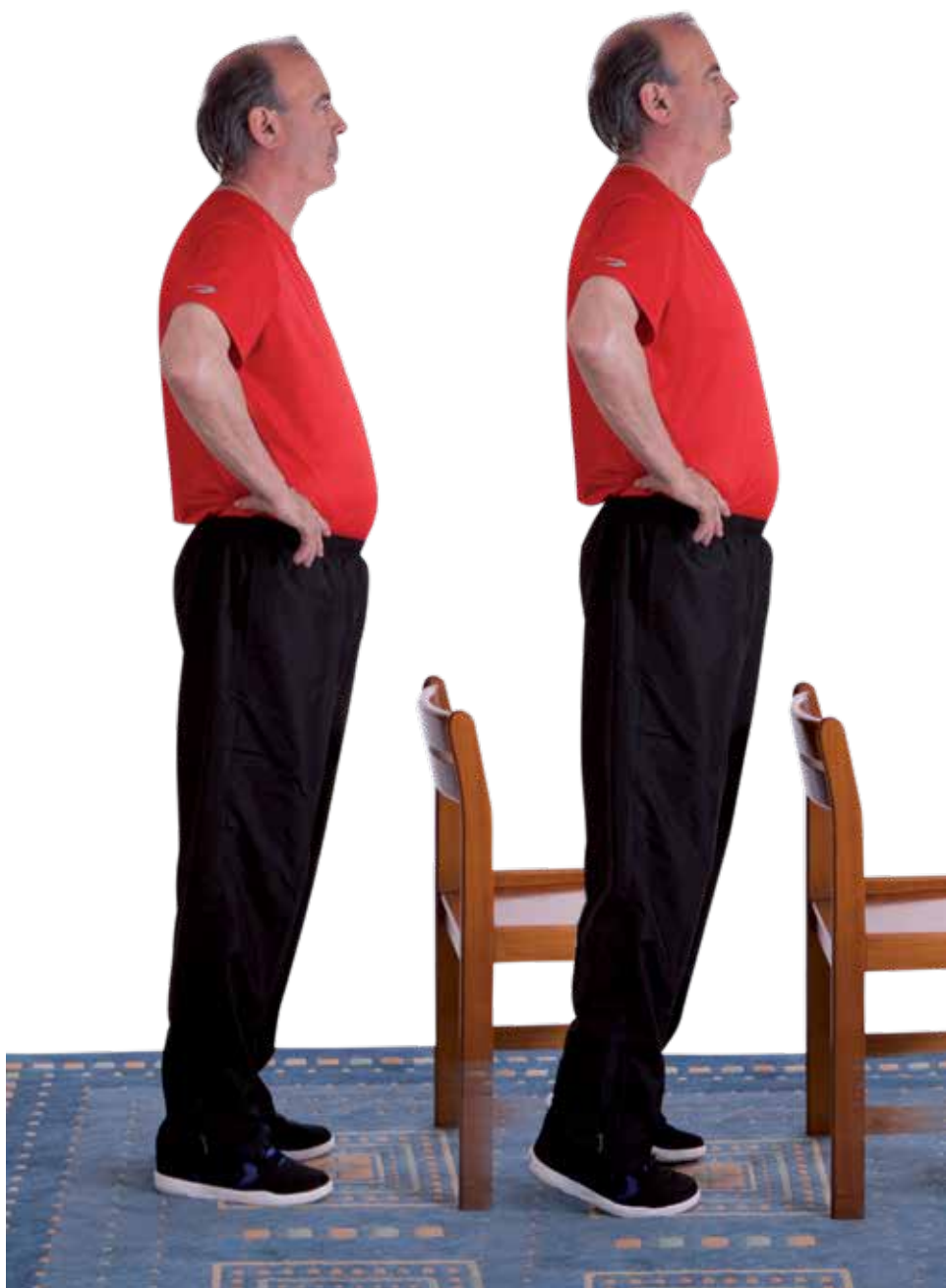
- Ariketak egin bitartean saia zaitez bizkarrari tente eusten eta aurrerantz begiratzen.
- Ez luzatu guztiz ukondoak eta belaunak.
- Ariketa bat eserita hasi behar baduzu, izan belauna 90°ko angeluan, gutxi gorabehera



Jarri oin bat bestearen aurrean eta jaiki zaitez. Errepikapen bakoitzean aldatu oinen ordena. Ariketak intentsitate handiagoa izatea nahi baduzu, jaiki eskuekin bermatu gabe.



Txandaka, egin urruntze- eta hurbiltze- ariketak, aldi bakoitzean oina gorputzari eusten dion hankaren aurretik gurutzatuz. Ahal baduzu, ez zaitez bermatu mugitzen ari zaren oinean. Intentsitate handiagoa lor dezakezu eskuetan bermatzen ez bazara.



Altxa itzazu bi oinetako orpoak aldi berean.



Intentsitate handiagoa lortzeko, egin ariketa ezeri heldu gabe eta eskuak gerrian jarrita



Jesar zaitez aulkiaren erdialdean, lepoa tente, eskuak lepo-hezurrean, eta ukondoak gorputz-enborretik aurrerantz luzatuta. Makurtu zaitez apur bat atzerantz, aulkiaren bizkarra zurearekin ukitu gabe eta oinak lurretik altxatu gabe. Intentsitate handiagoa lortzeko, makurtu zaitez zertxobait gehiago.



Aurreko ariketan bezala hasita, makurtu zaitez apur bat alde baterantz eta, ondoren, besterantz. Zenbat eta gehiago makurtu, handiagoa intentsitatea.



Aurreko ariketan bezala hasita, makurtu zaitez apur bat aurrerantz eta, ondoren, atzerantz. Zenbat eta gehiago makurtu, handiagoa intentsitatea.



Eskuak sorbaldaren parean edo beheaxeago jarrita, hurbildu eta urrundu zaitez hormatik. Oinak hormatik urrunago jarrita, intentsitate handiagoa lortuko duzu.



Besoak 30° edo 45°ko plano zeiharrean jarrita jaitsi eta altxa itzazu, eskuak sorbaldetatik goraxeago iritsi arte.



Besoekin egin zirkulu txikiak atzerantz, beti bizkarrari tente eutsita eta sorbaldak jaso gabe.



Jiratu lepoa ezkerretik eskuinerantz eta alderantziz.



Ondoren, makurtu lepoa ezkerretik eskuinerantz eta alderantziz.

INDARRA (ARIKETAK MAKINEKIN)



Egin bultzatzeko mugimendua, baina besoak guztiz luzatu gabe.



INDARRA (ARIKETAK MAKINEKIN)



Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren pare geratu arte.



INDARRA (ARIKETAK MAKINEKIN)



Eskuetan bermatuz, altxa oin bat eta ondoren bestea.





Egin mugimendu zirkularra bi besoekin batera.



Egin mugimendu zirkularra beso batekin lehenengo eta besterekin ondoren.

INDARRA (ARIKETAK MAKINEKIN)



Egin mugimendua poliki eta era kontrolatuan, ezkerretik eskuinera gehiegi jiratu gabe.



GERRIA



INDARRA (ARIKETAK MAKINEKIN)



Egin hurbiltzeko eta urruntzeko mugimendua, belaunak oin-puntetatik aurrerago pasatu gabe eta hankak guztiz luzatu gabe.



INDARRA (ARIKETAK MAKINEKIN)



Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren parean geratu arte.



INDARRA • Autokarga (gorputzaren beraren pisua)

Maiztasuna: 2-4 egunetan astean, egunak txandakatuz

Intentsitatea: GEaren %40tik %70era bitartean. Ahalegina handiegia edo txikiegia sentitu gabe.

Iraupena: 8-10 ariketa 1-3 serietan, eta serie bakoitzean 8-12 errepikapen.



Jarri oin bat bestearen aurrean eta jaiki zaitez. Errepikapen bakoitzean aldatu oinen ordena. Ariketak intentsitate handiagoa izatea nahi baduzu, jaiki eskuekin bermatu gabe.



Txandaka, egin urruntze- eta hurbiltze- ariketak, aldi bakoitzean oina gorputzari eusten dion hankaren aurretik gurutzatuz. Ahal baduzu, ez zaitez bermatu mugitzen ari zaren oinean. Intentsitate handiagoa lor dezakezu eskuetan bermatzen ez bazara.



Altxa itzazu bi oinetako orpoak aldi berean. Intentsitate handiagoa lortzeko, egin ariketa ezeri heldu gabe eta eskuak gerrian jarrita.



Jesar zaitez aulkiaren erdialdean, lepoa tente, eskuak lepo-hezurrean, eta ukondoak gorputz-enborretik aurrerantz luzatuta. Makurtu zaitez apur bat atzerantz, aulkiaren bizkarra zurearekin ukitu gabe eta oinak lurretik altxatu gabe. Intentsitate handiagoa lortzeko, makurtu zaitez zertxobait gehiago.



Aurreko ariketan bezala hasita, makurtu zaitez apur bat alde baterantz eta, ondoren, besterantz. Zenbat eta gehiago makurtu, handiagoa intentsitatea.



Aurreko ariketan bezala hasita, makurtu zaitez apur bat aurrerantz eta, ondoren, atzerantz. Zenbat eta gehiago makurtu, handiagoa intentsitatea.



Eskuak sorbaldaren parean edo beheraxeago jarrita, hurbildu eta urrundu zaitez hormatik. Oinak hormatik urrunago jarrita, intentsitate handiagoa lortuko duzu.



Besoak 30° edo 45°ko plano zeiharrean jarrita jaitsi eta altxa itzazu, eskuak sorbaldeetatik goraxeago iritsi arte.



Besoekin egin zirkulu txikiak atzerantz, beti bizkarrari tente eutsita eta sorbaldak jaso gabe.



Jiratu lepoa ezkerretik eskuinerantz eta alderantziz.



Ondoren, makurtu lepoa ezkerretik eskuinerantz eta alderantziz.

INDARRA (ARIKETAK MAKINEKIN)

Maiztasuna: 2-4 egunetan astean, egunak txandakatuz

Intentsitatea: GEaren %40tik %70era bitartean. Ahalegina handiegia edo txikiegia sentitu gabe.

Iraupena: 8-10 ariketa 1-3 serietan, eta serie bakoitzean 8-12 errepikapen.



Egin bultzatzeko mugimendua, baina besoak guztiz luzatu gabe.



Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren pare geratu arte.



Eskuetan bermatuz, altxa oin bat eta ondoren bestea.



Egin mugimendu zirkularra bi besoekin batera.

Egin mugimendu zirkularra beso batekin lehenengo eta besterekin ondoren.



Egin mugimendua poliki eta era kontrolatuan, ezkerretik eskuinera gehiegi jiratu gabe.



Egin hurbiltzeko eta urruntzeko mugimendua, belauak oin-puntetatik aurrerago pasatu gabe eta hankak guztiz luzatu gabe.



Egin besoak tolesteko mugimendua ukondoak enborraren parean geratu arte.



MALGUTASUNA

Maiztasuna: egunero egin daiteke, baina gutxienez 3 egunetan astean.

Intentsitatea: minaren atalasea inoiz gainditu gabe.

Iraupena: 10-30 seg, luzaketa bakoitza 2 edo 3 aldiz errepikatuz.



Esku bat buruaren gainean jarrita, tira ezazu belarriak ia sorbalda ukitu arte, eta eutsi tentsioari.



Jarri besoak bizkarraren atzean eta hatzetatik elkarri helduta, besoak ia luzatuta dauzkazula.



Jiratu enborra luzatu beharreko gunea hormatik urrunduko balitz bezala, eta eutsi tentsioari.



Jarri eskua omoplatoen artean, eta beste eskuarekin hurbildu ukondoa bururantz, tentsioari eutsiz.



Luzatu besoak eta eutsi tentsioari.



Esku batekin, tiratu beste eskuko hatz-puntetatik eta eutsi tentsioari.



Tiratu oinetik ipurmasailetarantz, min hartzera iritsi gabe eta tentsioari eutsiz.



Makurtu gorputza tolestuta daukazun hankarantz, eta eutsi luzatutako hankan sortzen den tentsioari.



Luzatu hankak hormarantz, gerrialdean tentsio handiegirik eragin gabe.



Hurbildu zaitez hormara eta eutsi segundo batzuez.

MALGUTASUNA

Maiztasuna: egunero egin daiteke, baina gutxienez 3 egunetan astean.

Intentsitatea: minaren atalasea inoiz gainditu gabe.

Iraupena: 10-30 seg, luzaketa bakoitza 2 edo 3 aldiz errepikatuz.



Esku bat buruaren gainean jarrita, tira ezazu belarriak ia sorbalda ukitu arte, eta eutsi tentsioari.



Jarri besoak bizkarraren atzean eta hatzetatik elkarri helduta, besoak ia luzatuta dauzkazula.



Jiratu enborra luzatu beharreko gunea hormatik urrunduko balitz bezala, eta eutsi tentsioari.



Jarri eskua omoplatoen artean, eta beste eskuarekin hurbildu ukondoa bururantz, tentsioari eutsiz.



Luzatu besoak eta eutsi tentsioari.



Esku batekin, tiratu beste eskuko hatz-puntetatik eta eutsi tentsioari.



Tiratu oinetik ipurmasailetarantz, min hartzera iritsi gabe eta tentsioari eutsiz.



Makurtu gorputza tolestuta daukazun hankarantz, eta eutsi luzatutako hankan sortzen den tentsioari.



Luzatu hankak hormarantz, gerrialdean tentsio handiegirik eragin gabe.



Hurbildu zaitez hormara eta eutsi segundo batzuez.



KOORDINAZIOA ETA OREKA

**Ariketa hauetatik kalitatea da gehien
interesatzen zaiguna eta ez hainbeste
intentsitatea eta tamaina.**

KOORDINAZIOA ETA OREKA



Adinak eragindako trebetasun-galera geldotzeko, **koordinazio eta orekarako jarduerak** egin ditzakegu.



Eskuliburu honek lagungarri izan nahi du, zuontzat denontzat errazagoa izan dadin zahar-
tzeak dakartzan ondorio progresiboei aurre egi-
teko ariketa fisikorik egokienak aukeratzea.

Hemen proposatzen dizkizuegun aholku eta ari-
ketek zuon egoera fisiko eta osasuna hobetzeko
helburua dute, baina zuen eguneroko erritmoa
nabarmen aldatu beharrik izan gabe.

Horrela, orain arte ariketa fisikorik egiten ez
duzuenok egiten hastera animatu nahi zaituztegu,
ariketa modu atseginean eginez autonomia
pertsonal egokia lor dezazuen.

Dagoeneko ariketa egiten duzuenok, berriz,
eskuliburu hau irakurriz berretsi egingo duzue
aurretik ere bazenekitena: mugitzea osasuna
da. Edozelan ere, eskuliburuak hainbat jarduera
entretenigarri eskainiko dizkizue, eta haien
bidez, arrisku txikienarekin betiere, etekin handiena
atera ahal izango diozue ariketa fisikoari.



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

Egileak

Francisco Javier Serra Ispizua

- Hezkuntza Fisikoaren eta Kirolaren Medikuntzako mediku espezialista.
- Bizkaiko Foru Aldundiko kirol medikua.

Xanti Pérez Rodríguez.

- Irakasle-eskolako diplomaduna Hezkuntza Fisikoan eta Gorputz
eta Kirol ekintzak Sustatzeko goi-mailako teknikaria.
- Bizkaiko Foru Aldundiko kirol koordinatzailea.

Edizioa

Bizkaiko Foru Aldundia

- Kultura Salla
- Kirolen eta Gazteriaren Zuzendaritza Nagusia

Diseinua eta Maketazioa

El Crisol, ideas y comunicación, S.L.

Argazkia

Black & White fotografía

Inprimategia

Grafo

I.S.B.N

978-84-7752-538-7

Lege gordailua

BI-281-2014



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia