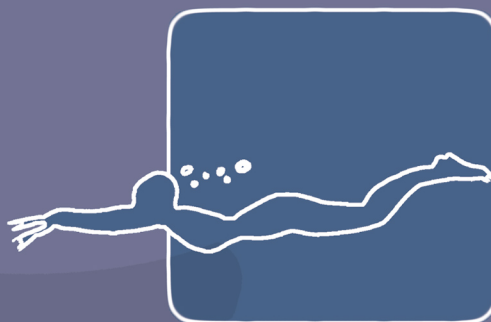


JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA

oinarrizko ariketen esku-liburua



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 Saila

Kirolen eta Gazteriaren Zuzendaritza Nagusia

Inprimategia: Grafidenda

Diseinua: Kepa de Orbe

I.S.B.N.: 978-84-7752-536-3

D.L.: BI-268-2014

ATARIKOA

Bizkaiko Foru Aldundiak Bizkaiko gizartearekin hartuta dituen ezinbesteko konpromisoen artean azpimarratu beharreko bat bizitzeko ohitura osasungarrien sustapena bultzatzea da. Jarduera fisikoa, elikadura eta higiene egokia, gure gune eta baliabide naturalen erabilera jasangarria... horietan guztietan sakondu behar dugu bizimodu positibo, aktibo eta ingurunearekiko begirunetsu baterantz aurrera egin nahi badugu.

Jarduera fisikoaren arloan, eta lehiaketak alde batera utzita, foru erakunde honen politiken abiapuntua honako hau da: kirol ohiturak sustatzea eta norberaren estimua handitu eta, aldi berean, gure harreman sozialen sarea zabaltzea eta hobetzea bide bikaina dela gaixotasunei aurre egin eta sendabidea emateko.

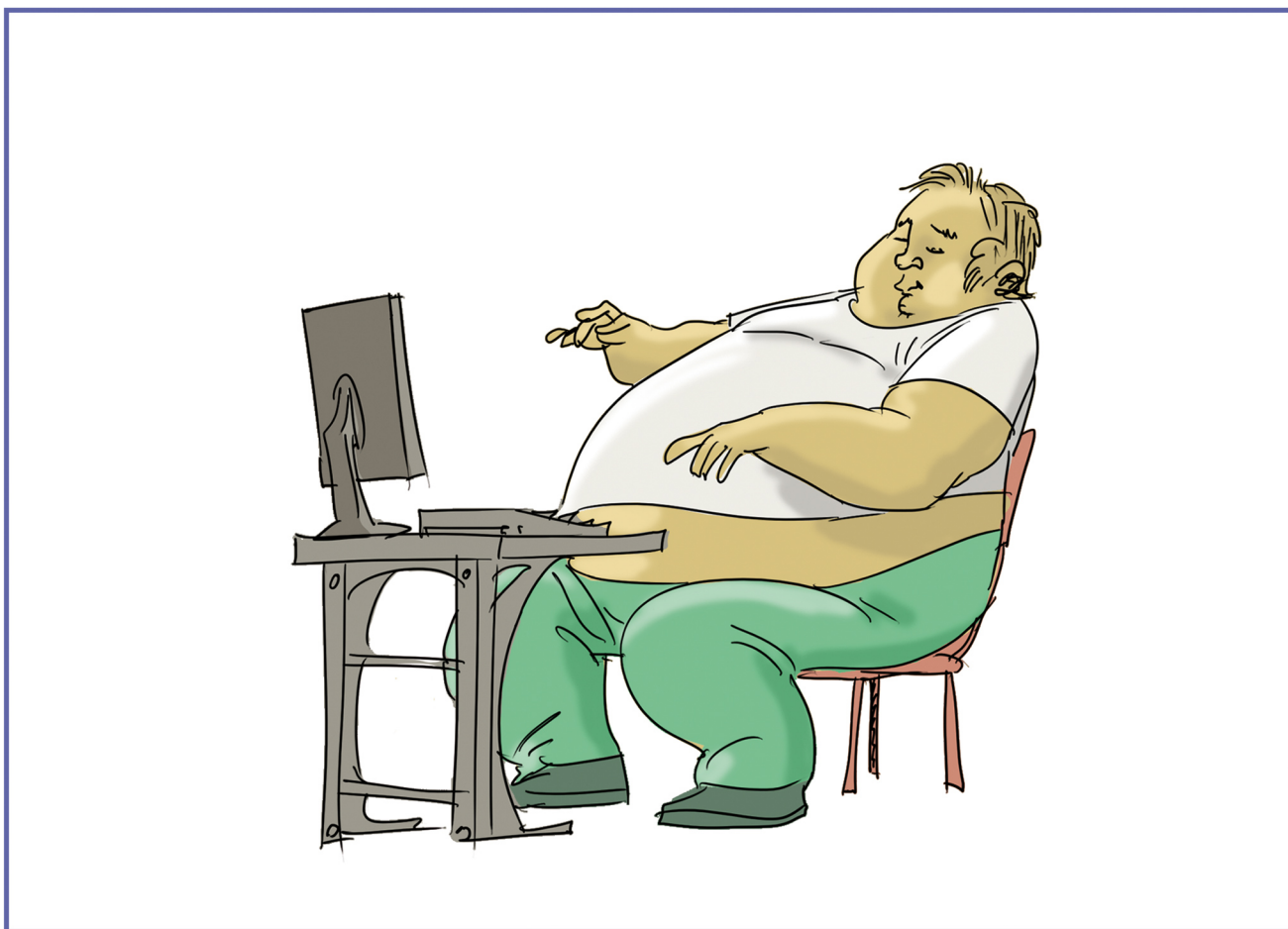
Helburu hori genuen gogoan oinarritzko zenbait ariketa biltzen dituen "Jarduera fisikoa eta osasuna" izenburuko liburuxka hau argitaratzean: jarduera fisikoaren onurez ohartaraztea, horretarako jarduera fisikoa egitera bultzatuz eta jarduera fisikoa behar bezala egiteko arau erraz batzuk emanez.

Miren Josune Ariztondo
Kulturako foru diputatua

1. zatia

Gaur egun osasun arazorik handienak gizarte eta ekonomia arloan jendeak izandako aldaketen ondorioz gertatu dira. Teknologia berriek gure bizimodua aldatzeaz gain, jarduera fisikoa laneko eta familiako bizitzatik urrundutako aukera pertsonal bezala jarri dute.

Lan asko erabat automatizatuak dira eta elikagai gero eta industrializatuagoak eta ez naturalak erabiltzen ditugunez, hartzen ditugun kaloria guztiak ezin izaten ditugu erre; ondorioz, gizentasuna, diabetesa eta bihotz-hodietako gaixotasunak izateko joera handiagoa dugu.



Bizkaiko Foru Aldundiak “Kirola osasunaren bidea” kanpainaren bidez pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako jarduera fisikoa egitea zein garrantzitsua den ohartarazi nahi du eta horri buruz kontzientziatu nahi du jendea.

Aldiroko argitalpen batzuen bidez (batez ere, pertsona sedentarioei zuzenduak) eguneroko ohiturak hobetzera bultzatu nahi dira herritarrak, euren osasuna hobetu dezaten.

Lehenengo zenbaki honetan ariketa fisikoa egiteko jarraibide xume batzuk dituzue, jarduera sorta zabala egoki egin dezazuen eta ahalik eta etekinik handiena atera diezaiozuen zuen osasunarentzako inolako arriskurik gabe.



1995ean Gaixotasunak Kontrolatu eta Aurrea Hartzeko Zentroek egindako gomendioak oinarri hartuta: "Heldu guztiek 30 minutuz edo gehiagoz ariketa fisiko neurritsua egin behar lukete egunero edo asteko egunik gehienetan" eta aholku gehiago emanaz, zuen bizi-kalitatea atseginez, erraz eta gastu ekonomiko oso txikiarekin hobetzea nahi genuke.



Argitalpen honen bidez jarduera fisikoa eta elikadura natural eta osasuntsuagoa gure bizitzetako zati izatea nahi dugu haurtzarotik; badakigu hori eginez gero, gure organo eta sistemen garapena hobetu egingo dela eta onura hori gurekin izango dugula bitzta osoan zehar.



Eguneratutako testuak oinarri zientifikoa du eta bizkaitar biztanleria osoari zuzenduta dago; adinaren, osasun-egoeraren eta baldintza fisikoen arabera ariketa fisikoak dosifikatzen jakiteko eta bideratzeko tresna izan nahi du.

Baina, zer da osasuna?

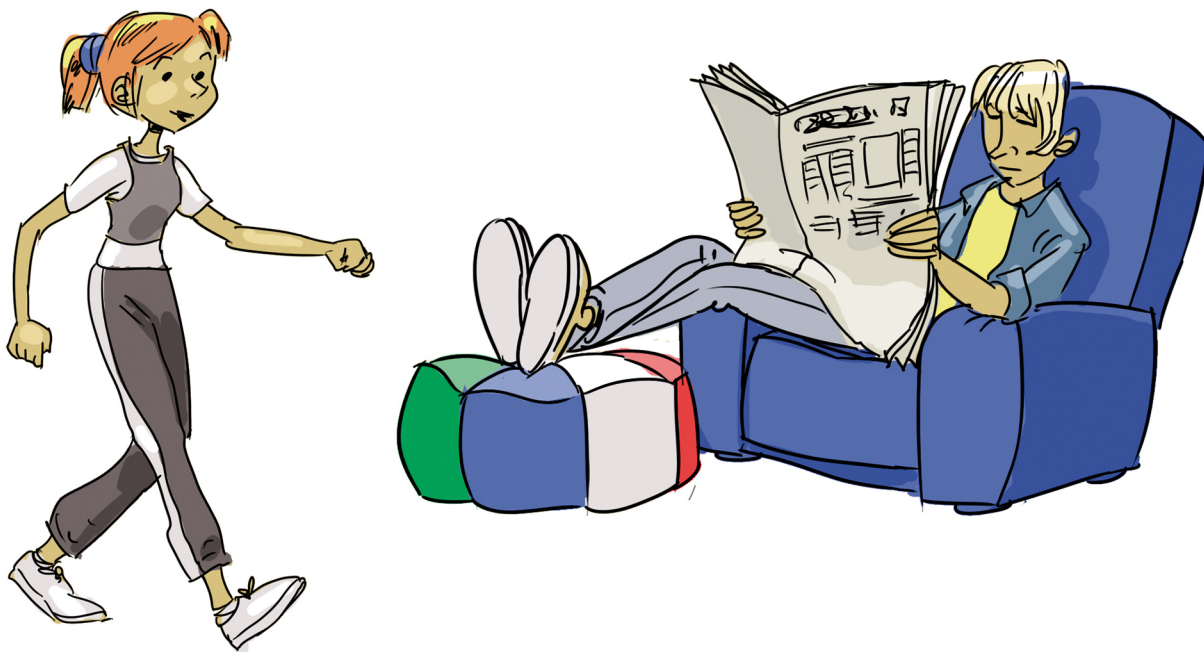
Osasuna gaixotasunik eza baino zerbait gehiago da, ongizate fisiko, psikiko eta soziala da.

Eta, baldintza fisikoa?

Eguneroko zereginak edota kirol diziplinak egin ahal izateko gaitasun funtzional multzoa da.

Eta ni, zer naiz? Pertsona sedentarioa ala aktiboa?

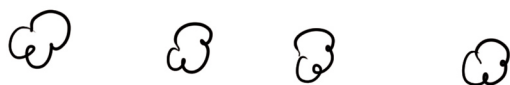
Astean 3 aldiz baino gutxiagotan programatutako jarduera egiten duena da pertsona sedentarioa, bere lanak eskakizun fisiko txikia izaten du eta eguneroko jardueretan ez da ibiltzen, eskailerarik ez du igotzen edo ez du lorategiko edo etxeke lanik egiten.



Pertsona aktiboak, aldiz, astean gutxienez 4-5 aldiz intentsitate txiki-ertaineko 30 minutuko jarduera fisiko programatua egiten du edo lan aktiboa izaten du edo denbora librean mugitu egiten da.

Pertsona sedentarioen taldekoa bazara, mugitzea merezi duela jakingo duzu argitalpen honi esker.

Merezi du mugitzea?



Henry Fordek zioen: “ariketa txorakeria da, ondo bazaude ez duzu behar eta gaizki bazaude ezin duzu egin”.

Eta zalantza gehiago izateko, denok ezagutzen ditugu ariketarik ez egin eta sekulako osasuna dutenak eta aurkako adibideak ere bai, hau da, ohitura osasuntsuak izan arren gaixotasun larriren bat dutenak.

Horrenbestez...? Mugitzea ona da?

Bai, jakina

Gaur egun Henry Fordek isilik egon beharko luke.



Izen oneko hainbat ikerketaren arabera, aldiro ariketa fisikoa egiteak oso ondorio positiboak ditu ohiko gaixotasun kronikoen prebentzioan eta eboluzioan.

Hau da:

Jarduera fisikoa ez da beti gazte irauteko edo ez gaixotzeko panazea, baina bai ohitura onen osasun kateko funtsezko kate-begia.

Ohiko gaixotasun kronikoak gaixotasun guztien %65 dira eta osasun-gastuaren %70 ere bai.

Gaixotasun kroniko ez transmitigarriak:

Bihotz-hodietako gaixotasunak.
Hipertentsio arteriala.
Arterioesklerosia.
Biriketako gaixotasunak.
Hiperkolesterolemia.
Diabetesa.
Osteoporosia.
Artrosia.
Zenbait minbizi: kolonekoa, bularrekoa, biriketakoa...
Laneko, etxeko edo trafikoko istripuak.



Gaur egun errepidea, bihotza eta minbizia dira hilkortasun, erikortasun eta osasuneko gastu gehien sortzen dutenak.



Osasunaren katea

Hobeto eta luzeago bizi ahal izateko faktore guztiak dira osasunaren kateko kate-begiak. Kate honek badu alderdi on bat: laburra da. Baina alderdi txar bat ere badu: pertsonak ez du eraginik faktore batzuetan.



Aldatu ezin ditugun faktoreak:

- Ondoretasuna.
- Giroko kalitatea.
- Osasun kalitatea

Aldatu daitezkeen faktoreak:

- Bizimodu aktiboa.
- Elikagai osasuntsuak.
- Prebentzioa eta espezializatutako tratamendu goiztiarra.

Mugimenduaren garrantzia

Lan profesional sedentarioaren ondorioz, areagotu egiten da gorputzaren ohiko narriadura. Mugituz gero, ordea:

- Gorputzeko sistema desberdinetako organoak garatu edo mantendu egiten dira edo nekezago egiten dute atzera.
- Gaixotasun batzuk ez dira agertzen, eboluzionatzeko denbora murrizten dute eta larritasuna txikitu ere bai.

Nola mugitu?

Muskulu talde garrantzitsu batek parte hartzen duen mugimendu oro da ona:

• Jarduera fisikoa

Borondatezko gorputz mugimendua da, energia kontsumitzen du, eguneroko bizitzan egiten dugu, hala nola, eskailerak igo edo jaitsi, erosketetara joan, lorategia zaindu, arropa lisatu...



• Ariketa fisikoa

Planifikatutako jarduera fisikoa da, mugimendu errepikakorrek egiten dira osasuna hobetu asmoz edo kirol bateko prestatzeko (ibili, footinga, bizikleta, aerobica, gimnasia, makina...) baina beti ere planifikatutako lana izaten da.

• Kirola

Jarduera fisiko lehiakorra, arau batzuk ditu eta bi motakoa izan daiteke:

- a. Profesionala edo amateurra; xede nagusia lehia da, adibidez, txirrindularitza.



- b. Aisiakoa edo ongi pasatzeko egiten dena (kirola esan ordez, kirol jarduera ere esaten zaio askotan), adibidez, zikloturismoa.

Zergatik mugitu?

• **Osasunagatik**

Jarduera fisikoa da pertsonen osasunaren motor nagusia eta mugitzeko modurik seguruena ariketa fisikoa da.

Sendagileak gero eta kontzientziatuago daude ariketa fisikoa agintzeko, botiken errezetak egiten dituzten bezala, ariketa fisikoaren errezeta ere egiteko: ariketa motak, dosia, ondorio onak, txarrak...

Abantaila hauek ditu:

- ~Doakoa da.
- ~Denen eskura dago.
- ~"Botikarik" onena da, onura/arrisku erlazioa kontuan izanez gero.



Ariketa fisikoa da osasun fisiko, psikologiko eta gizarte-osasunerako motorrik egokiena:

1. Transmittitu ezin diren gaixotasun kronikoetatik babesten du.
2. Adinaren ondorioz indarra, erresistentzia eta mugikortasuna galtzetik babesten du.
3. Autoestimua hazten du itxura fisikoa, kalitate fisikoak eta autonomia hobetzen direlako. Oztopoak gaitzitzen eta estresa bideratzen laguntzen du.
4. Sozializatu egiten du eta beste eremu batzuetan baino errazago egiten dira lagunak. Oso erremedio ona da bakardadearen eta depresioaren arazo larriarentzat.



• **Estetikagatik**

Elikadura osasuntsu eta arduratsuaz gain, ariketa fisikoari oso lagungarria da pisu egokian mantentzeko. Ahalegin desberdinei esker (erresistentzia, indarra...), gorputza modelatu daiteke eta erakargarriago bihurtu.

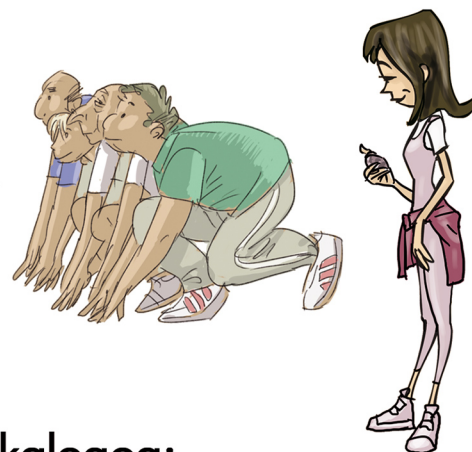
• **Atseginagatik**

Ariketa fisikoa denbora-pasa osasuntsua da, bizi-estilo apartaren, atseginaren eta osasuntsuaren iturria eta borondatezko ahalegina egin behar izaten da atseginez eta gustura.





Ariketa fisikoko programa hasten duzunean, kontsultatu medikua eta kirol arloko langileak.



Osasuntsuko mantentzeko dekalogoak:

1. Jarduera edo ariketa fisikoa egin.

Ahalegindu fisikoki. Bota izerdia, bihotza azkartu eta arnasa estutu egiten zaizkizula ikusi, hitz egitea kosta egiten zaizula, esaldiak ezin dituzula amaitu, baina inoiz ere ez duzu sufritu behar edo leher egin arte jarraitu behar.



3. Hidratatu.

Edan egunean litro bat edo 2 ur, eta ez edan azukredun edari eta alkohol gehiegi.



2. Dieta osasuntsua eta orekatua egin.

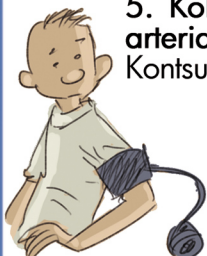
Fruta, barazki, zereal integral, haragi zuri eta arrain askokoa; azukre, gatz eta gantz saturatu eta trans (animalien gantzak eta janari industrialak) gutxikoa. Ez obsesionatu janariekin, baina elikadura-merkatuko hoberena aukeratzeko adina buru izan behar duzu, osasuntsu janaz osasun ona izateko.

4. Pisu osasuntsua lortu eta mantendu.

Zaindu zaitez bizimodu aktiboa eta dieta osasuntsu eta orekatua eginaz.

5. Kolesterolak, azukreak eta tentsio arterialak muga normaletan mantendu.

Kontsultatu zure medikua.



6. Ez erre eta kea saihestu.

Ez erre zigarro bat bera ere. Denek minbizia sortzeko substantziak baitituzte.



7. Estres egoerak saihestu.

Ikasi erlaxatzen. Egin ariketa fisikoa eta gutxiago kontsumitu elikagai eta edari estimulatzailerak.



8. Gaixotasunei eta lesioei aurrea hartu eta azkar tratatu.

Osasun arloko aholkua eskatu kezka edo ondorez oro tratatzeko.

9. Jarrera ona izan eta bizimodu aktiboagoaren aldeko apustua egin.

Hasi ariketa egiten. Inoiz ere ez da hasteko berandu. Berdin dio zer adin duzun, molestiaren bat duzun edo inoiz ere ez duzun kirola egin. Egoera bakoitzerako ariketa bat baitago.



10. Gizartearekin lankidetzan aritu.

Zure eta administrazio desberdinen lankidetzarekin, gizarte hau aktiboagoa eta osasuntsuagoa izan daiteke.

Bizkaiko Foru Aldundiak ariketa fisikoa egiteko eremuak sortzeko ahalegina egiten du, osasuna eta aisia uztartu ahal izateko.

Aldaketa gozatuz egin behar da

Pixkanaka hasi behar da, hezurretan eragin txikia izango duten jardueren bidez, jarduera xume eta atseginen bidez, astean egun batzuetan hasi eta pixkanaka egun kopurua gehitu behar da; denbora eta jardueren intentsitatea eta konplexutasuna ere pixkanaka hazi behar dira.



Entzun zure gorputzari. Sentitu beharra eta zure sentazioen arabera egin aurrera.



Gozatu eta sarri egiten hasi. Gero eta sarriago egin zure ariketa fisikoaren programa.

Presarik gabe, aldaketa betirako baita, **hasi ohitzen.**



Hau da:

Hasterakoan 5 alderdiri begiratu behar zaie:

- Egin beharreko ariketa mota edo motak
- Eguneroko saioen iraupena
- Saio bakoitzaren intentsitatea
- Ariketen maiztasuna edo asteko egun kopurua.
- Aurrerapenaren erritmoa.

Medikuek eta teknikoek 5 elementu horiek oinarri hartuta egingo dute programa.

Gomendagarria da aurrez osasun-azterketa bat eta egoera fisikoaren azterketa bat egitea.

Pertsona sedentarioak eta jarduera gutxi egiten dutenak izango dira onurarik handienak lortuko dituztenak.

Ariketa fisikoak ondorioak ditu gaitasun fisikoan:



- Jarduera fisikoa denbora luzez egin ahal izateko erresistentzia.



- Gorputzaren pisua edo muturreko beste karga batzuk jasateko edo gainditzeko indarra.

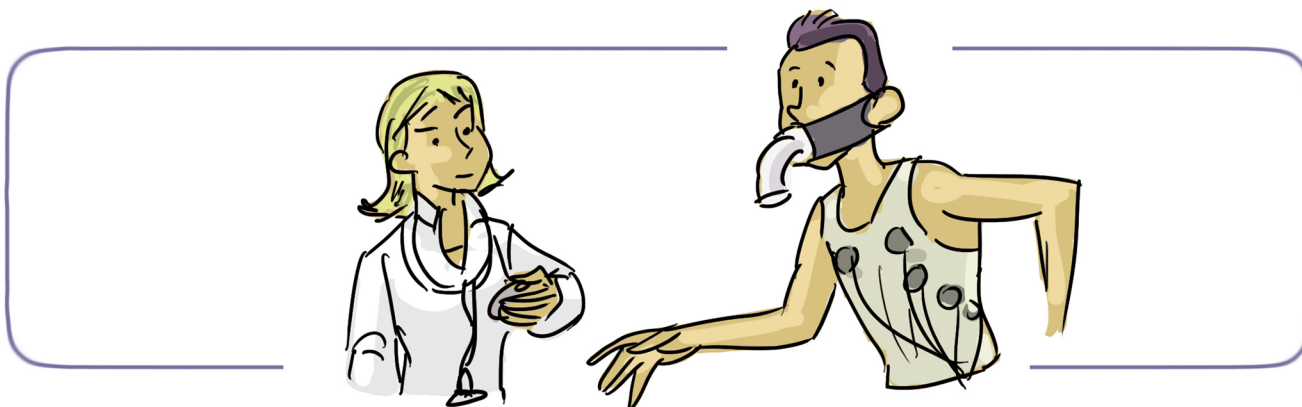
- Mugikortasuna: malgutasuna, koordinazioa eta oreka. Horiek gure mugimenduen kalitatea hobetzen dute.



Ariketa fisikoa egiten duzunean, organismo osoa erabiltzen duzu eta, batez ere, lokomozio-aparatua (muskuluak, hezurak eta artikulazioak) eta bihotz eta arnas aparatua (bihotza, odol-hodiak eta birrikak).

Aparatu hauek garatzeko eta hobeto funtzionatzeko behar den estimulua da ariketa fisikoa. Jarduera fisikorik gabe, egitura hauek atrofiatu egingo lirateke.

Programatutako jarduera fisikoa (ariketa fisikoa) programatu gabekoa baino eraginkorragoa da eta egokitzapen eta onura handiagoak ditu gorputzeko organoentzat, aldi berean, baldintza fisikoak eta osasuna hobetzen ditu.



Ariketa fisikoa agindu

Ariketa fisikoa bakoitzaren arabera agintzen da, bakoitzaren osasunaren eta hasierako gaitasun fisikoaren arabera; horretarako, hasi aurretik autoebaluazioa egiteko galdera batzuei erantzutea komeni da edo medikuari kontsultatzea.

Arriskurik txikienekin onurarik handienak lortzea da helburua.

Autoebaluaziorako galderak:

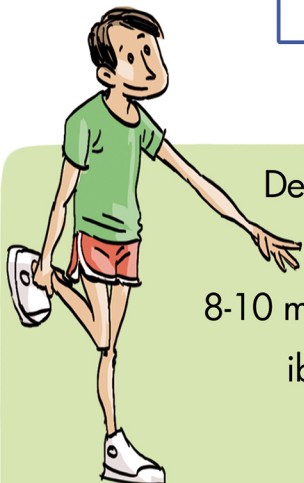
- Bularrean mina dut egonean edo ariketa egitean.
- Tentsio altua dut.
- Bihotzekoa izan dut.
- Ariketa arin pixka bat egiten dudanean, arnasa hartzeko zailtasun apur bat izaten dut.
- Jateko gogo txikiagoa dut, ohikoa baino nekatuago nago edo azken 6 hilabeteetan 5 kilo baino gehiago galdu ditut dietarik egin gabe.
- Zauriak ultzeratu egiten zaizkit edo sendatzea oso kostatzen zait.
- Pultsu azkarra, oso makala edo irregularra dut egonean.
- Duela gutxi konortea galdu dut, erori egin naiz.
- Tratamenduan nago, gaixotasun garrantzitsu baten ondorioz.
- Diabetesa dut.



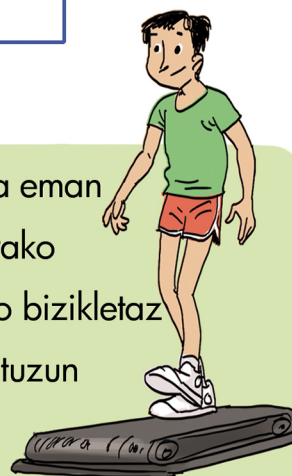
Galdera hauetakoren baten erantzuna bai izan bada, zure medikuarengana joatea komeni zaizu.

Ariketa fisiko saioa

Beroketa



Dena ongi badago edo zure sendagileak baimena eman badizu, ariketa fisikoko lehenengo saioa hasterako 8-10 minutuko beroketak egin behar dituzu. Oinez edo bizikletaz ibili, mantso, eta ondorengo ariketan erabiliko dituzun muskulu eta artikulazioen malgutasun eta elastikotasunerako ariketa leunak egin.



Zati nagusia



Bihotz eta arnas aparatuen eta aparatuen lokomotorea esnatzeko beharrezko minutu horien ondoren, ahalegin fasea hasi daiteke eta aukeratutako ariketa egin zure programan finkatutako intentsitatean eta iraupenean. Hasieran, eta edukiaren arabera, koordinazio eta oreka ariketak egin; ondoren, indar ariketak eta amaitzeko, bihotz eta arnas erresistentzia ariketak.



Lasaitasunera itzuli



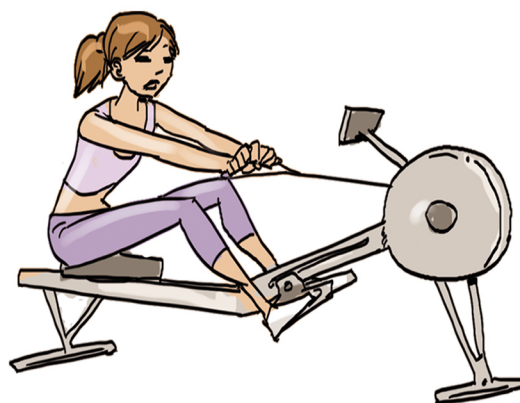
Ez geratu bat-batean, jarraitu jarduera fisiko bera egiten baina pixkanaka gero eta intentsitate txikiagoan egin eta 5-10 minutura geratu, pixkanaka. Gero luzatu.



Ariketa fisikoa egiteko aginduko osagaiak

Ariketa mota

Denbora luzez eta intentsitate txiki edo ertainean muskulu talde handiak mugituko dituzten ariketak egin, hautatzerakoan gogoan izan zure lehentasunak. Eragin txikiko jarduera xumeak, nahiz kanpoan nahiz instalazio baten barruan egin daitezkeenak: ibili, bizikleta, igeri, eliptikoa, dantza...



Intentsitatea

Egingo duzun ariketaren intentsitatea kuantifikatzeko erabiltzen den parametririk ezagunena eta errazena maiztasun kardiakoa (MK) da, ariketaren intentsitatea eta maiztasun kardiakoaren jokaera erabat proportzionalak baitira.

Maiztasun kardiakoa (MK) pultsometro baten bidez kontrola dezakezu edo esku bateko erdiko hatza eta erakuslea beste aldeko eskuturrean behatz lodiarenekin oinarritik gertu jarrita ere bai.



MK erabiltzeko bi modu daude:

- Lehenengoak ehuneko bat erabiltzen du, gehieneko maiztasun kardiako teorikoaren %60 eta %90 inguruan egon daiteke (gehieneko MK teorikoa = $220 - \text{adina}$).
- Bigarrenak edo KARVONEN metodoak erreserbako maiztasun kardiakoaren ehuneko bat erabiltzen du, hau lortzeko gehieneko MK teorikoari atsedeneko MK kentzen zaio. Programan ehuneko horrek erreserbako MKren %40tik %85erako bariazioa izan dezake eta lortzen den balio horri atsedeneko MK batu behar izaten zaio.

Karvonen formula: $(\text{Gehieneko MK} - \text{atsedeneko MK}) \times \text{ehunekoa} + \text{atsedeneko MK}$; ehunekoa egingo den ahaleginaren intentsitatearen mende egoten da.

Adibidez: 40 urteko pertsona batek atsedeneko MK 60 pul/min badu,

Gehieneko MK: $220 - \text{adina}$, hau da, $220 - 40 = 180$ pul/min.

Erreserbako MK = Gehieneko MK - atsedeneko MK, hau da, $180 - 60 = 120$ pul/min.

Lan arinetarako ehunekoa %40-59koa da, hau da, $(120 \times 0,4) + 60$ pul/min eta $(120 \times 0,59) + 60$ pul/min artekoa.

40 urteko pertsona batek atsedeneko MK 60 pul/min badu, lan arin baterako maiztasun kardiakoa 108 eta 131 pul/min artekoa izango da.

BORG ESKALA

Egindako esfortzuaz dugun irudipenean oinarritutako datu subjektiboa den arren, erabilgarria da ariketaren intentsitatea Borg eskalarekin kuantifikatzea.

Normalean eskala honetako balioak 6 eta 20 artekoak izaten dira. Zifra hauek 20 urteko gazte baten maiztasun kardiakoei lotuta daude, izan ere, atsedenean gutxienez 60 pul/min eta gehienez 200 pul/min izaten dituzte gutxi gorabehera. Gaur egun 1etik 10erako eskala erabiltzen da.

Lan ertaina: 12tik 13ra Borg klasikoan.



Intentsitateak eta iraupenak aurkako erlazioa dute, beraz, ariketaren denbora murriztu eta antzeko etekinak atera nahi badituzu, intentsitatea gehitu beharko duzu.

Iraupena

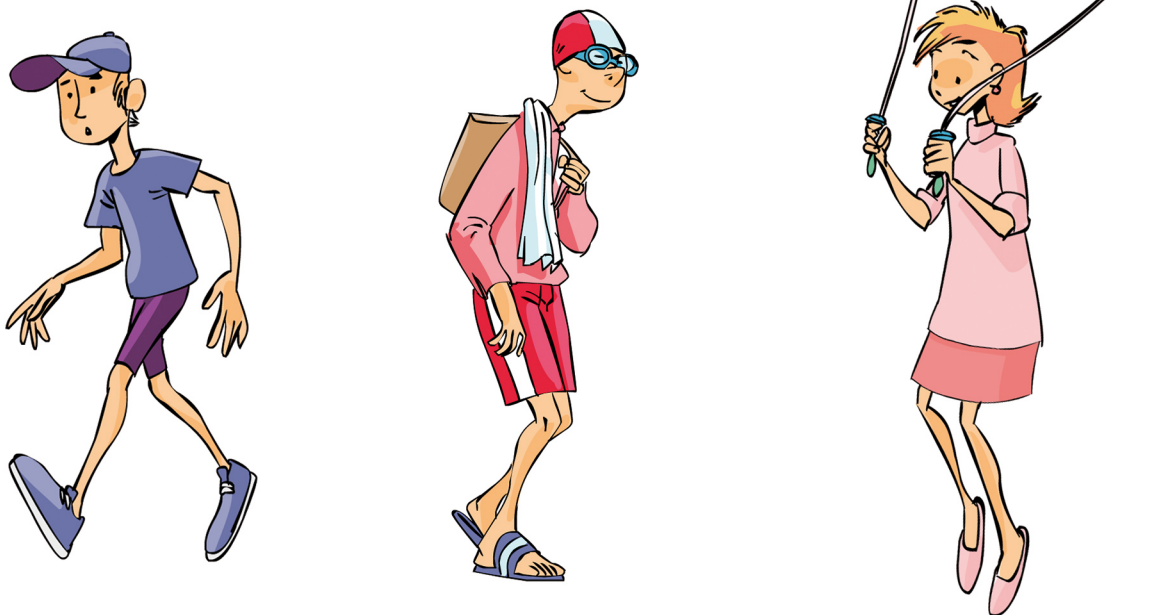
Egin bihotz eta arnas bideetako ariketa 15-60 minutuz jarraian edo egunean 2-3 aldiz banatuta, baina gutxienez 10 minutu jarraian eginaz. Beroketak egiteko denbora ez hartu kontuan eta berriro lasaitzeko behar dena ere ez.

Maiztasuna

Astean 3-5 egunean, ahal izanez gero, egun batean bai eta bestean ez. Egunero egiten bada, hobe.

2. zatia

Izaki bizidunok mugimendua behar dugu bizirauteko. Mugimenduari esker garatzen da lokomozio-aparatua, bai eta nahikoa eraginkor bihurtu ere, gure ingurunean gertatutakoen aurrean erantzuteko, harremanean egoteko eta funtzionatzeko bezain beste.



Mugitzen ez badira, hezur eta giharrak atrofiatu egiten dira. Gauza bera gertatzen da sistema kardiobaskularrarekin eta arnas sistemarekin. Beraz, ariketa gutxi egiten duten pertsonak ez dira prest egongo ahaleginak egiteko edo egunerokoan eraginkortasunez jarduteko.



Oro har, ariketa modu erregularrean egiten baldin badugu, egoera fisikoa hobetuko dugu. Hala ere, egiten ditugun jarduerak are eraginkorragoak izatea lortu nahi badugu, oinarritzko gaitasun fisikoak landu beharko ditugu. Gaitasun fisiko horiei oinarritzko esaten zaie, hain zuzen ere, edozer mugimendutako funtsezko osagai direlako.

Oinarrizko gaitasun fisiko hauei baldintza fisiko ere esaten zaie. Gorputzeko egiturek markatzen dituzte, batez ere, giharrek, bihotzak eta birikek, eta sistema energetikoek. Honako hauek dira: Erresistentzia, indarra, abiadura eta malgutasuna.



Gaitasun horiez gainera, koordinazio-gaitasunak daude. Funtsean, nerbio-sistemaren mende daude, eta mugimenduak kontrolatu eta erregulatzen dituzte. Honako hauek dira: Koordinazioa eta oreka.



Osotasunean ikusi behar ditugu gizona edota emakumea, gaitasun guztiek modu bateratuan parte hartzearen ondorio baitira pertsonen egindako motrizitate-ekintza guztiak. Beraz, edozer pertsonaren eguneroko jarduerak aztertzen baditugu –oinez ibiltzea, eskailerak igotzea, erosketak etxera ekartzea, eta abar– hizpide ditugun gaitasunak maiz artean direla ikusiko dugu.

Aipatutako baldintzazko eta koordinazio-gaitasunetatik, eta gure helburua osasuna zaintzea dela kontuan izanik, indarra, erresistentzia, malgutasuna, koordinazioa eta oreka landuko ditugu. Abiadura, ordea, errendimenduarekin lotura duten jardueretan landuko dugu, ez baitugu uste osasunaren eremuan garrantzi handia duenik.

Erresistentzia:

Azken urteotan, jarduera fisikoko programa ororen funtsezko atal izan dira erresistentzia-ariketak, onura handiak ekartzen baitituzte. Soilik definizioari begiratuta, denbora luzez zama bati psikikoki eta fisikoki eusteko gaitasuna litzateke erresistentzia. Argi dago ekarpen handia egiten diela erresistentziak eguneroko gure jarduerari eta, ondorioz, aintzat hartu beharra dagoela. Erresistentziak hainbat onura ditu gure organismoarentzat, besteak beste:

- Bihotzaren tamaina eta gaitasuna handitzen ditu.
- Bihotz-taupaden maiztasuna murrizten du, ariketa egitean nahiz atsedenaldian.
- Arteria-presioa murrizten du.
- Zainetako zirkulazioa hobetzen du, eta barizeak prebenitzen ditu.
- Biriken edukiera handitzen du.
- Liposia handitzen du (koipeen kontsumoa).
- Odoleko koipeen maila erregulatzen du (kolesterola, triglizeridoak, eta abar).
- Giharrak indartzen ditu.
- Oxigenoaren kontsumo maximoa handitzen du.
- Funtzio immunologikoa hobetzen du.
- Honako hauek prebenitzen eta hobetzen ditu: gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, obesitatea, zenbait minbizi-mota (koloneko minbizia, bularreko minbizia, eta abar), gaixotasun mentalak (depresioa, alzheimerra, eta abar)...

• Gomendatutako ariketa-mota

Ariketa dinamikoak egitea, gihar-multzo handiak mugiarazten dituztenak. Denbora luzekoak behar dute izan, eta intentsitate baxuan edo neurrizkoan egin behar dira. Jarduera errazak izan behar dira, artikulazioetan kalte gutxi eragingo dituztenak eta atari zabalean nahiz areto baten barruan egin daitezkeenak, adibidez: oinez egitea, txirrinduan ibiltzea, korrika egitea, igeri egitea, eliptikoan aritzea, dantzea, eta abar. Zure lehentasunen arabera



• Ariketaren intentsitatea

Arestian aipatu dugun bezala, maiztasun kardiakoa (MK) neurtzea duzu ariketaren intentsitatea zenbatesteko metodo objektiborik ezagun eta errazena. Izan ere, ariketaren intentsitatea eta bihotz-taupaden maiztasuna proportzionalak dira.

Bihotz-taupaden maiztasunari erreparatzen diogunean, MK maximo teorikoaren ehunekoa erabiltzea litzateke metodo guztietan errazena (220 ken adina). Horiek horrela, bihotz-taupaden maiztasun maximoaren %60 eta %90 bitarteko intentsitatea erabili behar duzu.

Bihotz-taupaden maiztasuna kontrolatzeko, pultsometro bat erabil dezakezu edo, bestela ere, esku batekin kontrako eskumuturra estutu, hatz lodia oinarritik gertu.

Egindako ahaleginaren intentsitatea hobe nabaritzeko, erabili "mintzoaren testa":

- Lasai hitz egin badezakezu, zonarik hoberenaren azpitik zoaz.
- Erraz hitz egiteko zailtasunak badituzu baina airea falta zaizun sentazioarik ez baduzu, zonarik hoberenean zaude.
- Hitz egitean itolarria sumatzen baduzu, zonarik hoberenaren gainetik zaude.



• Ariketaren iraupena

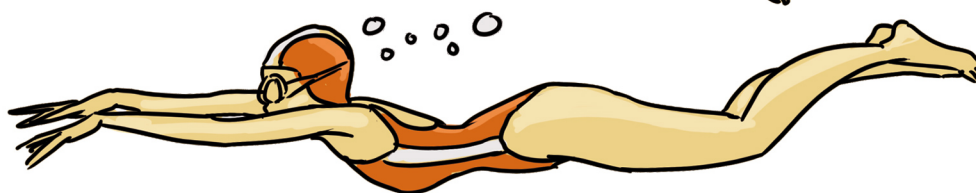
Jarduera kardiobaskularraren 30 eta 60 minutu bitarte, etenik gabe; edo, bestela ere, denbora hori egunean 2 edo 3 txandatan banatuta. Zatituz gero, gutxienez 10 minutuz jardun beharko duzu etenik gabe –beroketa eta lasaitzea zenbatu gabe–.

• Ariketaren maiztasuna

Egunero bada, hobe. Ezin baldin baduzu, astean 3 eta 5 egun artean –ahal dela, elkarren segidako egunetan ez egin–.

Ariketak

Erresistentzia:



Indarra:

Izaki bizidunaren gaitasun fisiko bat da, sortutako gihar-tentsio bati esker erresistentzia bat gainditzeko edo hari kontra egiteko aukera ematen duena. Giharretan indarra hartzen badugu, eguneroko gure jarduerak erraztasun handiagoz egingo ditugu. Horretaz gainera, urteetan gora egitean pairatu ohi dugun tonu-galera atzeratuko dugu, eta gihar nahiz hezurretan izan ditzakegun lesioak prebeni ditzakegu. Kontuan izan behar dugu, baita ere, pisu egokiari eusten lagunduko digula. Izan ere, koipe-ehunek baino energia gehiago erretzen dute gihar-ehunek eta, ondorioz, oinarritzko metabolismoa nabarmen handitzen da. Hizpide dugun gaitasun honek hainbat onura fisiologiko ditu, besteak beste:

- Kontrol handiagoa gorputz-jarreraren gain.
- Edozer jarduera egiteko autonomia pertsonala hobetzea.
- Oinarritzko metabolismoa handitzen du.
- Osteoporosia prebenitzen du.
- Artikulazioetako patologia prebenitzen ditu.

• Gomendatutako ariketa-mota

Gihar-multzo nagusiak mugitzeko ariketak egitea, mugimenduak ahalik eta zabalen eginez. Neurritzko ahaleginak izan behar dira, zailtasun gutxikoak eta inpaktu txikikoak. Teknika egoki erabili egin behar dira, abiadura handiegirik hartu gabe. Etxean, areto-barruan edo atari zabalean egiteko moduko ariketak izan behar dira, adibidez: makinekin entrenatzeko zirkuitua edo, horrelakorik ez badago, norberaren gorputzaren pisua erabili. Ez erabili indar estatikorik (isometrikorik), arnasketaren erritmoaren gain eragina baitu indar estatikoak eta gorputz-jarrera txarrak hartzera eraman gaitzake.

Bizkarrezurrean arazorik ez izateko, bizkarrezurra eta lepoa zuzen izan behar ditugu ariketak egin bitartean, "hazi nahian" ibiliko bagina bezala. Arnasketari dagokionez, ariketa egitean haizea botako dugu; eta hasierako posturara bueltatzean haizea hartuko dugu.

Nagusiki, gihar-multzo hauek izango ditugu kontuan: ipurmasailak, koadrizepsak, iskiotibialak, bularreko giharrek, bizkar-gihar handia, deltoideak eta abdominalak.



- **Ariketaren intentsitatea**

Errepikapen maximo baten ehunekoa erabil dezakezu indarraren intentsitatea neurtzeko (EM: kolpe batetik altxa daitekeen pisu maximoa).

EM baten %50 eta %80 arteko intentsitatea erabili behar duzu.

- **Ariketaren iraupena**

Ariketa-serie batean, 8-10 ariketa desberdin egin ditzakezu. Ariketa bakoitza 8-12 aldiz errepika dezakezu; eta ariketa bakoitzaren 1-3 serie egin.

- **Ariketaren maiztasuna**

Astean 2 eta 4 egun artean; ahal dela, elkarren segidako egunetan ez egin.

Garrantzitsua!!

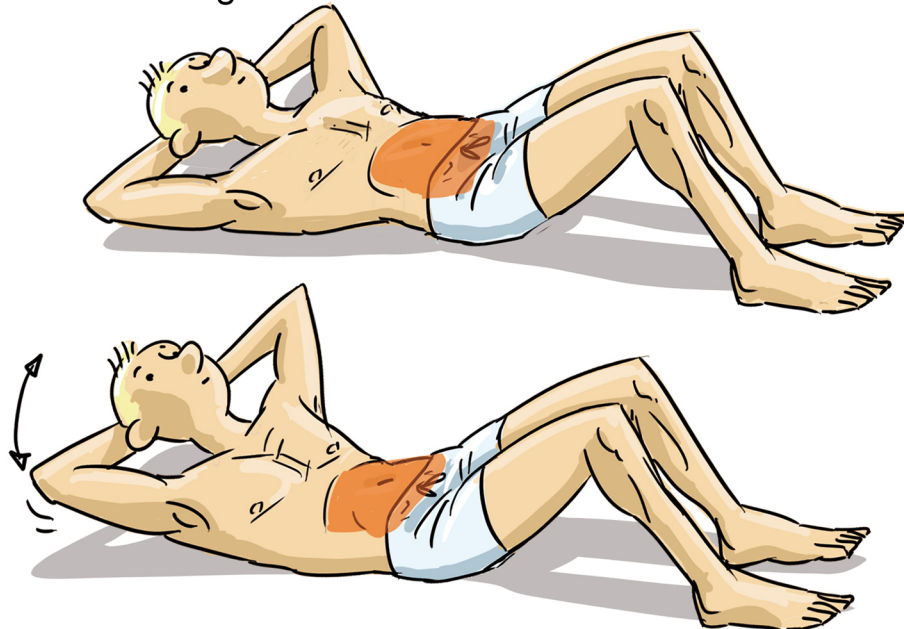
- Ariketa guztietan saia zaitez bizkarra artez mantentzen eta aurrera begiratzen.
- Une oro saihestu ukondoak eta belaunak erabat luzatzea.
- Arnasa hartzeko, bota arnasa ariketa egiten duzunean eta hartu arnasa hasierako egoerara bueltatzen ari zarenean.

Ariketak

Indarra:

:: Abdominalak:

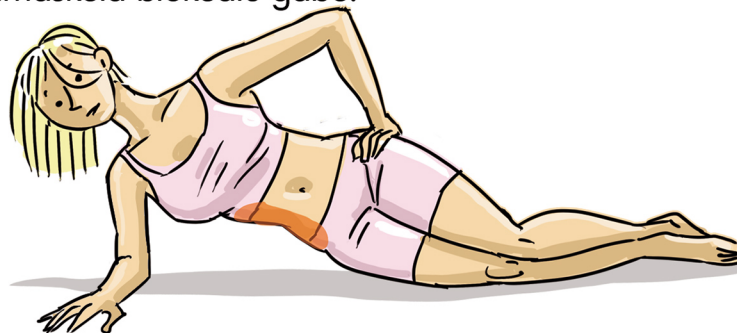
Flexioa egiten duzun bitartean manten itzazu ukondoak distantzia egokian, hau da, eskuek burutik tiratzen ez dutela bermatuz. Ez gurutzatu hatzamarraz euren artean. Distantzia laburra. Mugimendua bularrezurretik hasten da.



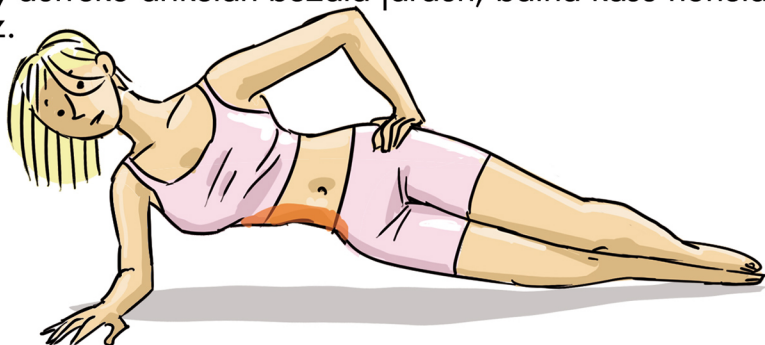
Erabiltzen diren muskuluak: abdominalak.

:: Zeiharrekoak:

Ariketa estatikoa da. Besaurrearen eta belauaren gainean jar zaitez, eutsi segundo batzuetan arnasketa blokeatu gabe.



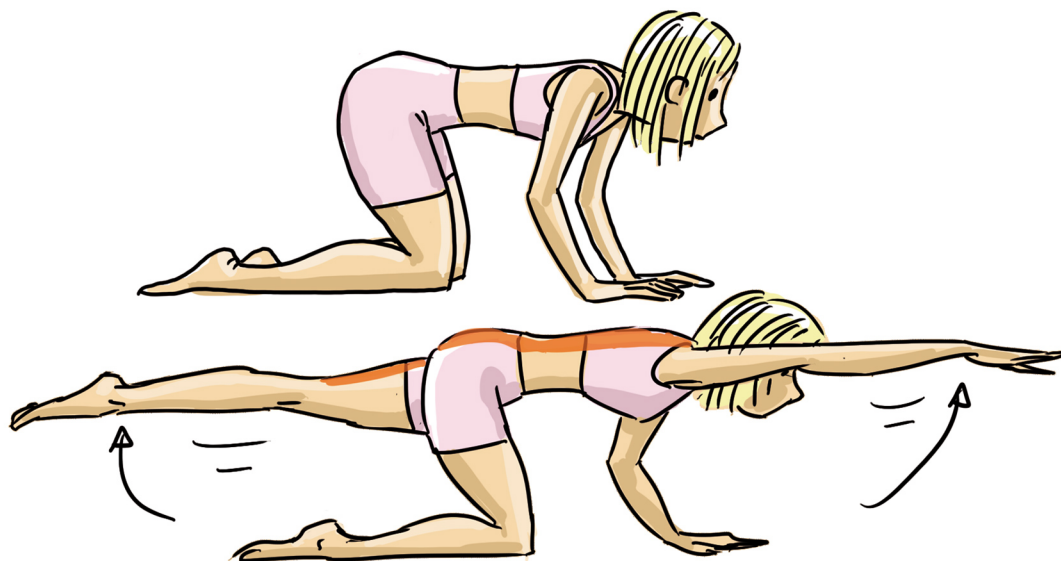
Intentsitatea gehitzeko, aurreko ariketan bezala jardun, baina kasu honetan oinarri moduan oinak erabiliz.



Erabiltzen diren muskuluak: Bularreko zeiharrekoak.

:: Bizkarra:

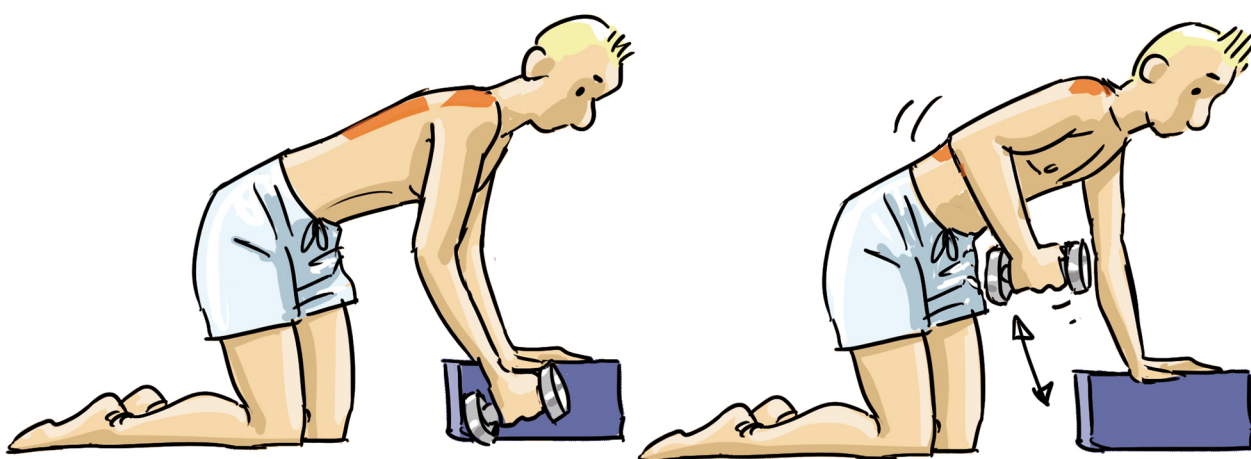
Aldi berean luza itzazu zango bat eta kontrako besoa eta alderantziz.



Erabiltzen diren muskuluak: Parabertebrealak, gluteoak eta iskiotibialak.

:: Arraunketa horizontala:

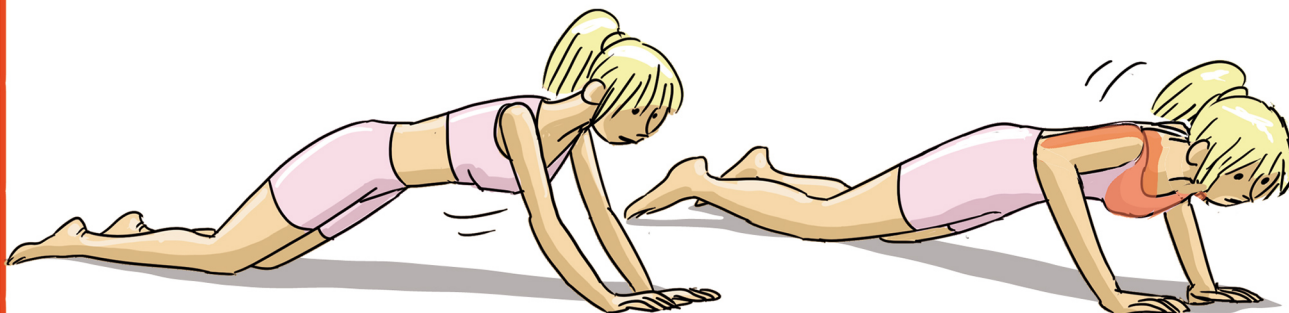
Manten itzazu belarria sorbaldatik urrun eta ukondoa bularrari itsatsita. Erabiliko duzun pisua zure ahalmenaren araberakoa izango da.



Erabiltzen diren muskuluak: Dorsal zabala eta atzeko deltoidea.

:: Bularra:

Manten itzazu eskuak sorbaldaren zabaleraren besteko distantziara eta hurbil zaitez eta urrun zaitez behe gainetik, ukondoek gorputz-enborraren altuera gainditu gabe.



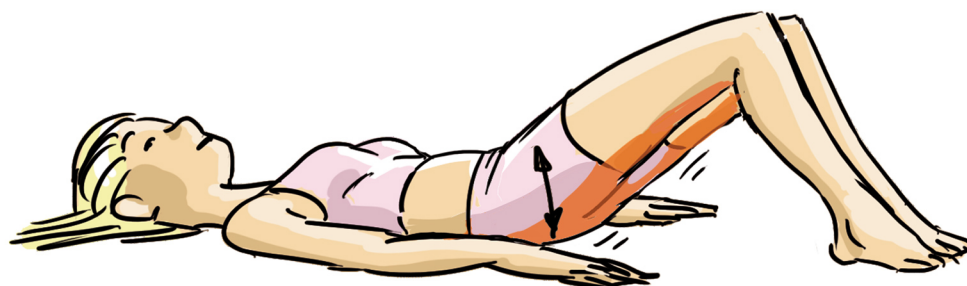
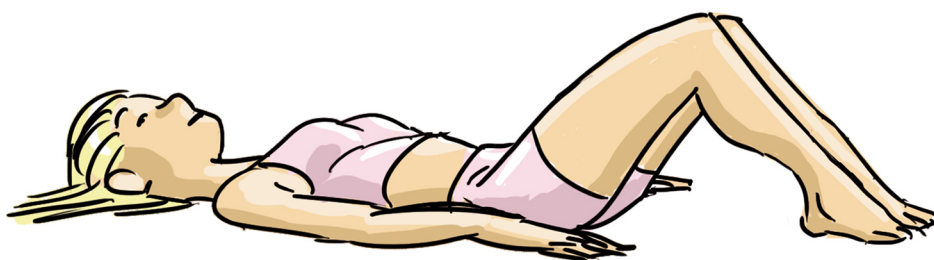
Intentsitate handiagoa lortzeko ariketa bera egingo duzu baina eskuetan eta oin puntetan baino ez gara oinarrituko, gerrialdea okertu gabe.



Erabiltzen diren muskuluak: pectoralak, trizepsak eta aurreko deltoidea.

:: Gluteoak:

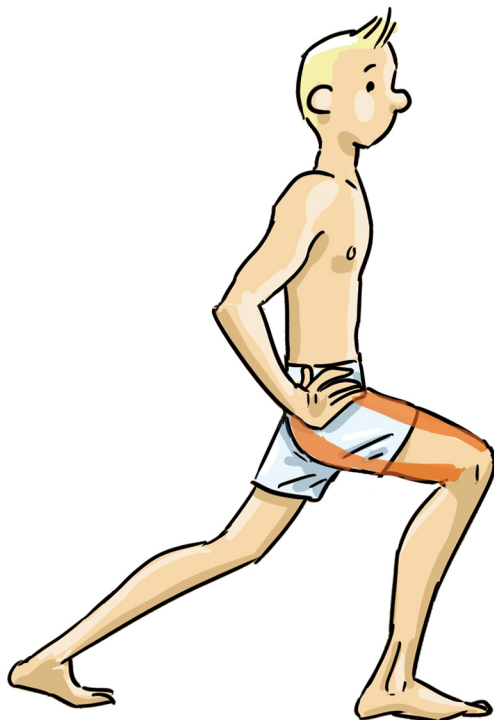
Igo zaitez apur bat eta eutsi zerxobait inklinatuta. Oinak kanporantz, belaunekin lerrokatuta.



Erabiltzen diren muskuluak: gluteoak eta iskiotibialak.

:: Oinkadak:

Ariketa zango bat eta gero bestea tartekatuz egin. Kontrola ezazu aurreratu den zangoko belarriak oineko behatzen bertikala ez gaiztozea.



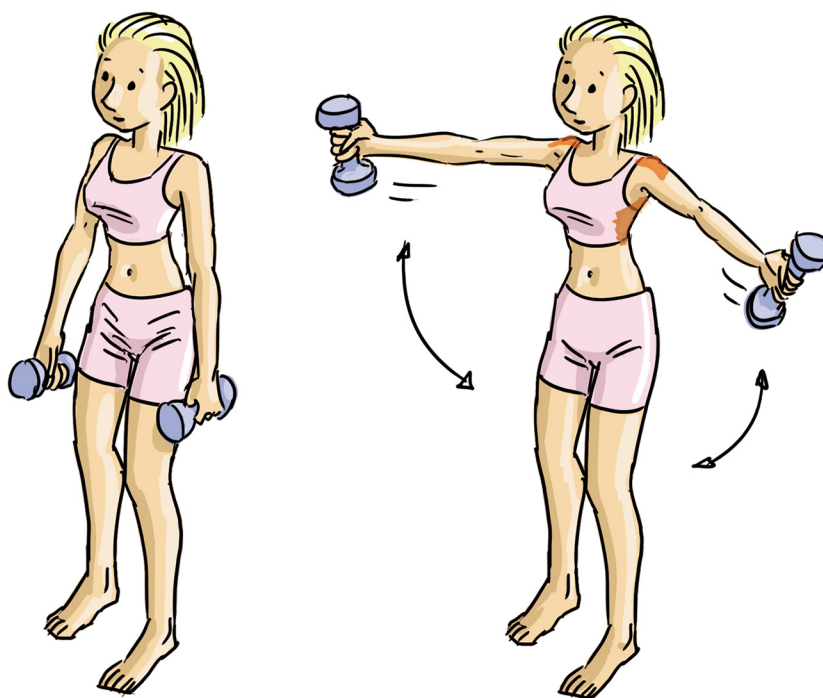
Erabiltzen diren muskuluak: koadrizepa, iskiotibialak eta gluteoak.

:: Sorbalda / Zerraduna:

Ariketa 30° eta 45° arteko plano zeiharrean egingo da.

Igo besoak harik-eta apur bat sorbaldaren gainetik geratu arte.

Erabiliko duzun pisua zure ahalmenaren arabera izango da.



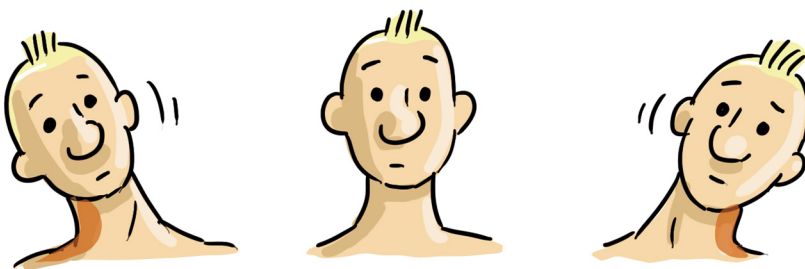
Erabiltzen diren muskuluak: Deltoide ertaina eta zerradun nagusia.

:: Lepoa:

Bira ezazu lepoa ezkerredera eta eskuinera eta alderantziz.



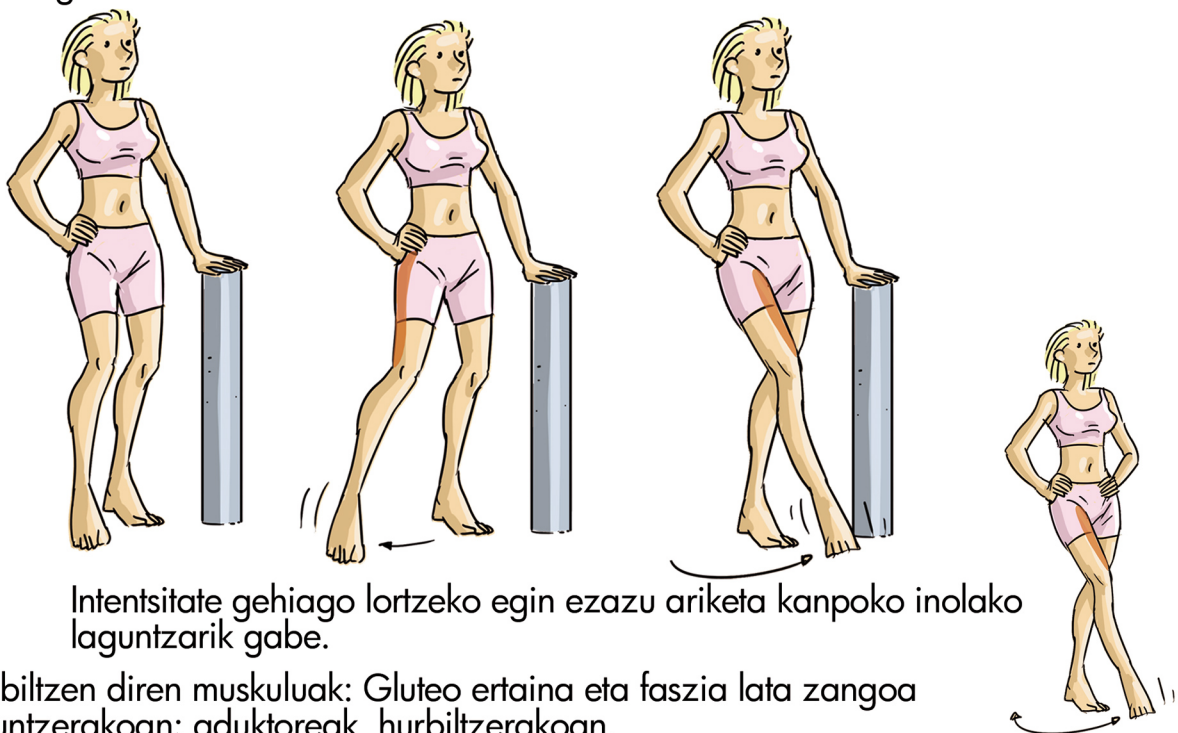
Ostean inklinatu ezazu lepoa ezkerretik eskuinera eta alderantziz.



Erabiltzen diren muskuluak: esternokleidomastoideoa eta lepoiko beste muskulu batzuk.

:: Zangoa (abduktoreak eta aduktoreak):

Hurbildu eta urrundu zangoa oinarrituta dagoen beste zangoaren aurretik gurutzatuz eta lan egiten duen oinak behin ere behe gaina ukitu gabe. Ariketa gerria biratu gabe egin behar da.



Intentsitate gehiago lortzeko egin ezazu ariketa kanpoko inolako laguntzarik gabe.

Erabiltzen diren muskuluak: Gluteo ertaina eta faszia lata zangoa urruntzerakoan; aduktoreak hurbiltzerakoan.

Malgutasuna:

Edozer pertsonaren osasunarentzat eta gaitasun funtzionalarentzat berealdiko garrantzia du malgutasunak. Izan ere, artikulazio batekin mugimendu zabalagoak egiteko bide ematen du, baita mugimendu horiek segurtasun handiagoz egiteko ere (malgutasuna). Nabarmendu beharra dago, baita ere, edozer gorputzak duela luzatzeko gaitasuna (elastikotasuna).

Malgutasunak, besteak beste, honako onura hauek ditu:

- o Edozer mugimendu are zabaltasun handiagoz egiteko gaitasuna handitzen du.
- o Gorputz-jarrera hobetzen laguntzen du.
- o Giharretan kontrakturak izateko arriskua murrizten du.
- o Giharrak eta tendoiak handitzeko arriskua murrizten du.
- o Lesioak izateko arriskua murrizten du.
- o Burua eta gorputza lasaitzen ditu.

• Gomendatutako ariketa-mota

Artikulazio nagusiak artean direla, ahalik eta mugimendu zabalenak egin. Artikulazio-arku egokia lortzeko, landu aldi berean giharren, tendoien eta ligamenduen elastikotasuna. Luzatu giharrak mantso eta mugimenduak kontrolpean izanik. Luzatu giharrak, harik eta tentsio txiki bat sentitu arte. Zaude jarrera horretan 10-30 segundoz. Egin era horretako ariketak beroketa-fasean edo lasaitzean. Lasaitze-fasean, hau da, ariketa egin ondoren, are denbora gehiagoz egin ditzakezu luzaketak. Minik ematen dizun luzaketarik ez egin, ez eta erreboteka egiteko ariketarik ere.

Landu behar dituzu, batez ere, bizkarraren beheko partea, hankaren aurreko eta atzeko aldea, lepoa, eta aldaka.



- Ariketaren intentsitatea

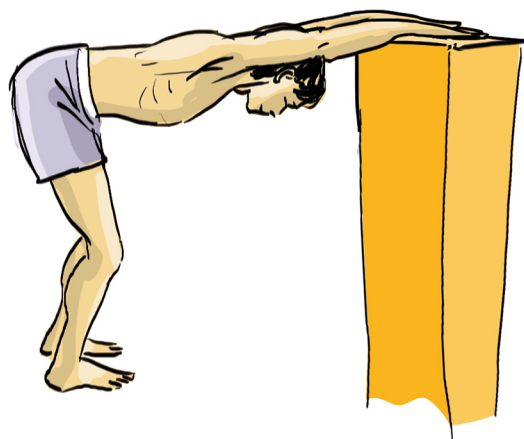
Luzatu atalak, harik eta neurrizko tenkatasuna sentitu arte eta, betiere, minik izan gabe.

- Ariketaren iraupena

8-12 luzaketa egin; eta luzaketa bakoitza 2-3 aldiz errepikatu.
Luzaketa bakoitzari 10-30 segundoz eutsiko diozu.

- Ariketaren maiztasuna

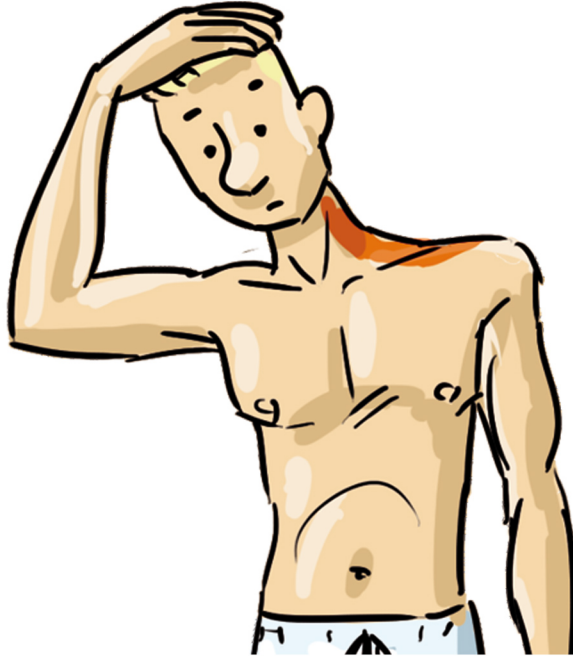
Egunero bada, hobe; bestela, astean 3 egunez, gutxienez.



Ariketak

Malgutasuna:

:: Lepoa eta sorbalda:
Jar ezazu esku bat buruaren gainean eta tiratu sorbaldarekin ia burua ukitu arte, tentsioari eutsiz.



Erabiltzen diren muskuluak: Esternokleidomastoidea.

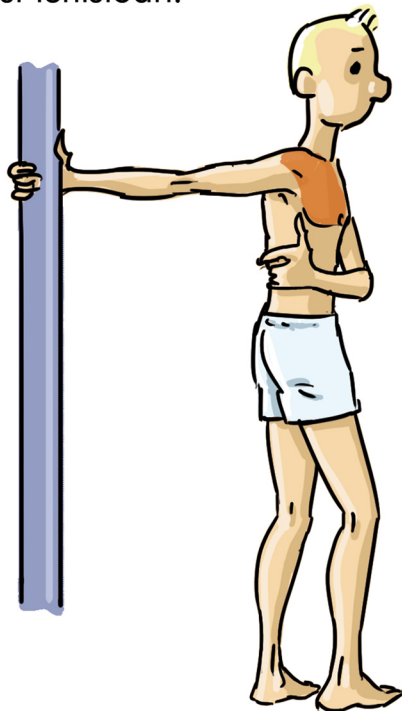
:: Sorbalda:
Besoa luzatuta eta beste besoaren laguntzarekin, erakar ezazu gorputzerantz.



Erabiltzen diren muskuluak: Atzeko deltoidea.

:: Bularra eta sorbalda:

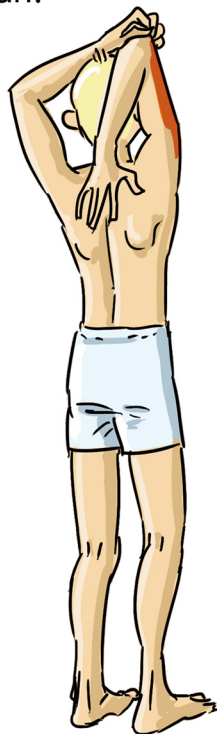
Bira ezazu gorputz-enborra luzatu behar den aldea oinarrik puntutik urrunduko balitz bezala eta eutsi tentsioari.



Erabiltzen diren muskuluak: Pektoralak eta aurreko deltoidea.

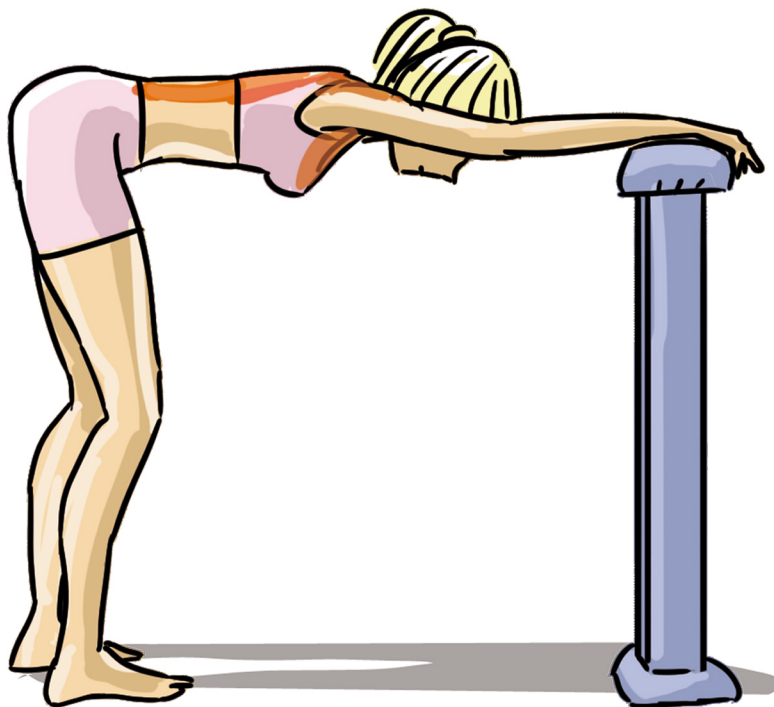
:: Besoaren atzekaldea:

Jar ezazu eskua omoplatoen erdian eta beste eskuarekin lagunduz hurbildu ukondoa burura, eta eutsi tentsioari.



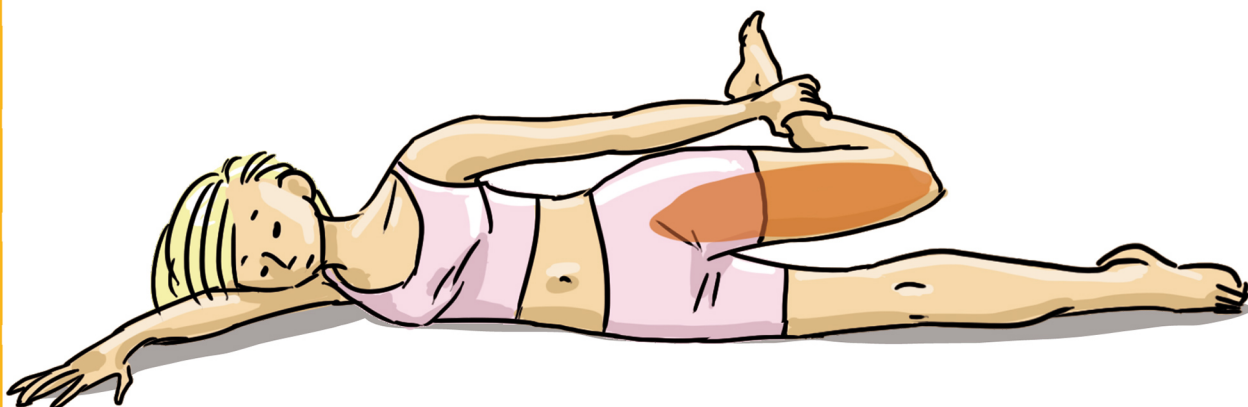
Erabiltzen diren muskuluak: Trizepsa.

:: Sorbaldak, bizkarra, bularra eta enborra:
luzatu besoak eta eutsi tentsioari.



Erabiltzen diren muskuluak: Atzeko deltoidea, dorsal zabala eta bularra.

:: Hankaren atzekaldea:
Tiratu oinetatik ipurmasailetarantz, minik eragin gabe eta eutsi tentsioari.



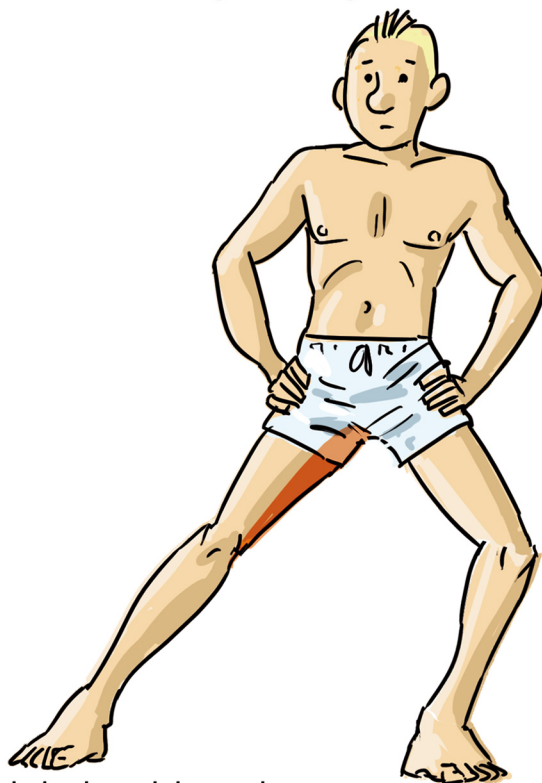
Erabiltzen diren muskuluak: Koadrizepsak.

:: Besoa:
Kontrako eskuarekin tiratu hatzamar puntetatik eta eutsi tentsioari.



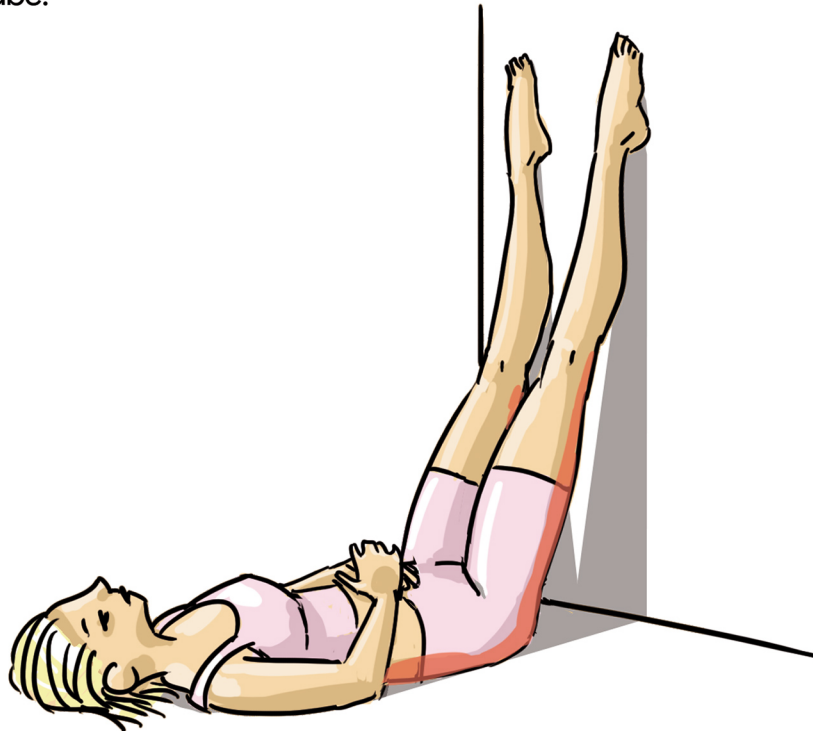
Erabiltzen diren muskuluak: Bizepsa eta besaurreko muskuluak.

:: Aldakaren barnekaldea:
Inklinatu gorputza flexionatuta dagoen zangorantz eta eutsi zango luzatuan eragin den tentsioari.



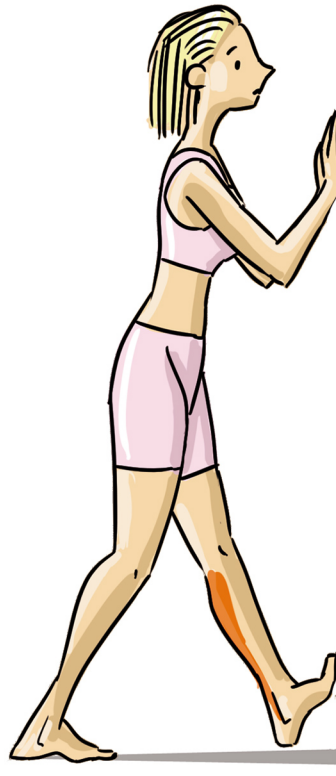
Erabiltzen diren muskuluak: Aduktoreak.

:: Hankaren eta bizkarraren atzekaldea:
luzatu zangoak hormatik distantzia jakin batera gerrialdean tentsio gehiegirik eragin gabe.



Erabiltzen diren muskuluak: Parabertebraleak, gluteoak eta iskiotibialak.

:: Hanka:
Hurbil zaitez hormara, okertu zaitez aurrerantz eta eutsi segundo batzuetan.



Erabiltzen diren muskuluak: Trizeps surala.

Koordinazioa eta oreka:

Edozer ekintza motriz, adibidez, lekuz aldatzea, salto egitea, bira ematea, eta abar, ariketa eraginkorra izan dadin, koordinazioko eta orekako zenbait baldintza bete beharko dira hura egitean. Egunero egiten ditugun ariketetan biek hartzen dute parte.



- **Koordinazioa:** Ekintza jakin batzuk egiteko asmoz, hainbat giharren lana bateratzeko gorputzak duen gaitasuna. Trebeziarekin lor ditzakegu. Mugimendu ordenatuak eta edozer helburu lortzera bideratutakoak egiteko bidea ematen du koordinazioak; horixe gaitasun horren onurarik azpimarragarrienak. Horrela, segurtasun eta abilezia handiagoz arituko gara eguneroko gure jardueratan.

- **Oreka:** Gorputz-ardatzaren eta grabitate-ardatzaren arteko lotura egonkorra izango dela bermatzeko asmoz, giharrek eta artikulazioek tonuan aldaketak egiten dituzte; horixe litzateke gorputz-oreka. Espazioan gorputz-jarrerari eta haren zatiei egonkortasunez eusten laguntzen digu, bai mugitzen ari garenean, bai eta geldirik gaudenean ere.

- Gomendatutako ariketa-mota:

Gorputz-atal guztiak modu bateratuan mugitzeko ariketak egin. Ariketa horien bitartez landuko dituzun gaitasunei esker, errazago beteko dituzu eguneroko eginkizunak, eta lehen baino konfiantza eta autonomia handiagoa izango duzu. Edozer eratako ariketa egin, betiere, mugimenduak kontrolpean izanik eta modu seguruan jardunez.

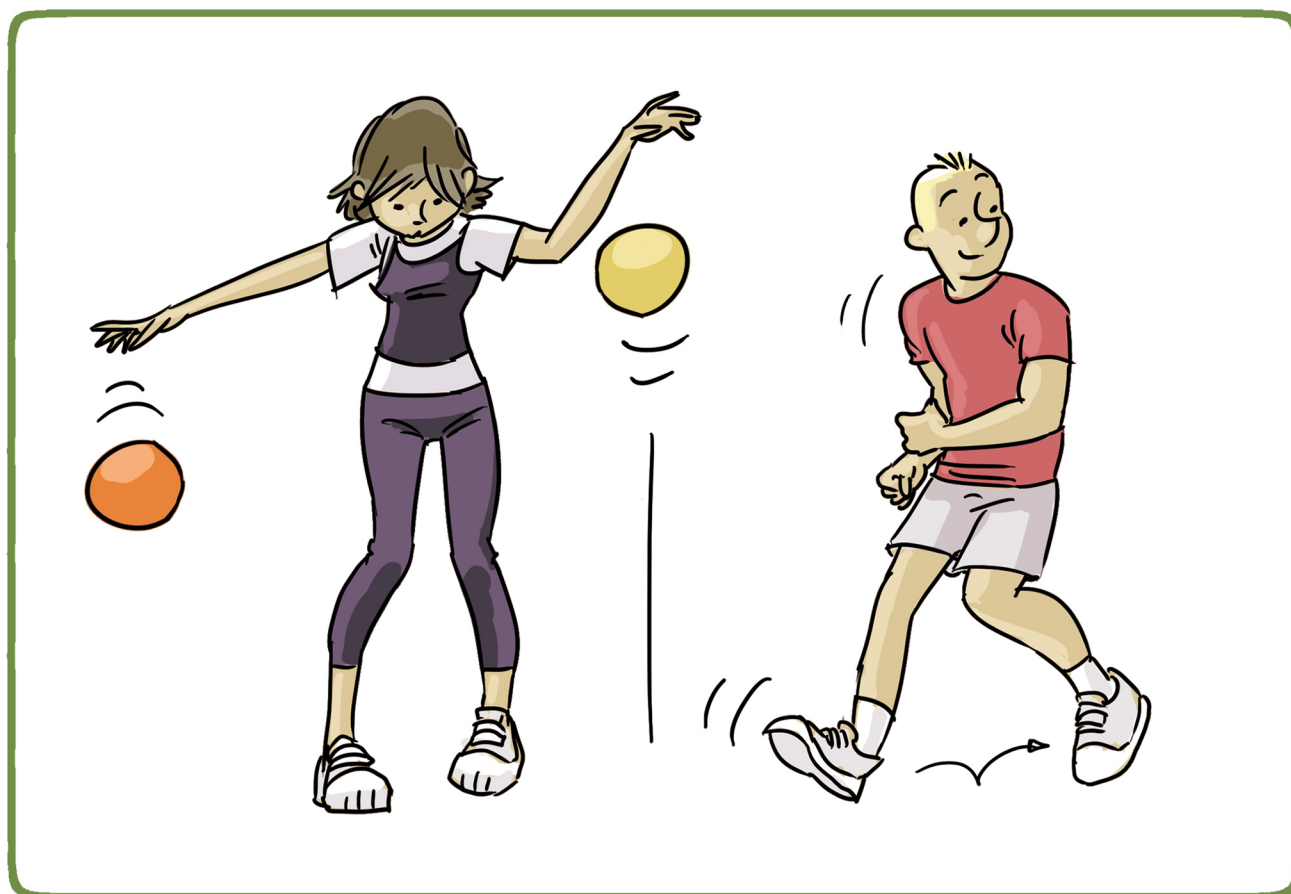
Adinean gora egin ahala, koordinazioa eta oreka galdu ohi dugu. Badira, alabaina, koordinazio- eta oreka-galera hori eteten edo hura murrizten lagunduko dizuten zenbait ariketa, adibidez: pilotari punpa egitea, atzeraka ibiltzea, dantzatzea, jolas jakin batzuk egitea, eta abar.

Era horretako ariketak, alabaina, egoera kardiobaskularra hobetzeko saioetan sar daitezke. Adibidez: ordubetez dantzan egiteak onura handiak ditu, bai koordinazioarentzat bai eta sistema kardiobaskularrarentzat ere.



Ariketak

Koordinazioa eta oreka:



Laburpena:

- Erresistentzia:

- :: Maiztasuna: egunero egingo da edo, bestela ere, astean 3-5 egunez.
- Intentsitatea: bihotz-taupaden maiztasun maximoaren %60-90 bitarte.
- :: Iraupena: 30-60 minutu artean, ariketa etenik gabe ala zatika egin dugun.

- Indarra:

- :: Maiztasuna: astean 2-4 egunetan egingo dira indarra lantzeko saioak.
- :: 8-10 ariketa egingo dira, teknika egokia erabilita. Ariketa bakoitza 8-12 aldiz errepikatuko da, eta bakoitzaren 1-3 serie egingo dira. Intentsitatea: EM baten %50 eta %80 arteko intentsitatean egingo dira ariketak.

- Malgutasuna:

- :: Maiztasuna: egunero egitea gomendatzen da.
- :: 8-12 luzaketa artean egingo dira. Luzaketa bakoitzari 10-30 segundoz eutsiko dio, betiere, minik sentitu gabe.

- Koordinazioa eta oreka:

- :: Teknika egokia erabilita eta lehertu gabe egin behar dira era horretako jarduerak. Era horretako lanetan, keinuaren kalitatea litzateke guztietan garrantzitsuen; ez intentsitatea eta bolumena.

«Kirola osasunaren bidea» kanpainako argitalpen berri honekin, agerian utzi nahi dugu mugimenduaren garrantzia pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko. Azaldutako onura fisikoak, psikologikoak eta sozialak ugariak dira, eta oso errazak dira ariketa fisikoa egiteko aurkeztu diren jarraibideak.

Baina jarduera mota hau sustatzen duten profesionalen kopurua urria denez, proposamen idatzi hau prestatzea erabaki dugu. Proposamen honetan zuen ezaugarri, beharrian, interes, nahi eta lehentasunetarako egokitutako jotzen ditugun oinarritzko jarduerak jaso dira.

Esku-liburu hau irakurtzeak zuen bizi-ohiturei buruz hausnartzera eramane behar zaituzte; ohitura horiek osasunarekin lotura duen jokabidearekin bat datozen ala ez, eta horretarako zuzenak diren ala ez aztertu behar duzue.

Hurrengo argitalpenetan, kanpaina berean, beste jokabide batzuen garrantzia azalduko dugu (adibidez, jateko ohiturak edo higiene pertsonala), helburu berarekin: bizitzako plazerez era adimentsuan gozatzea, bizi-kalitatea mantendu edo hobetzeko.

Garrantzitsua da aldaketaren alde egitea, geroko utzi gabe. Zuen jarrera eta laguntzarekin, gaur egungo gizarte sedentarioa aktiboagoa eta osasuntsuagoa izatea lortuko dugu.



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia