

Bizitza atseginagoa,
ariketa fisikoari esker



TOKIA

Ariketa Fisikoa Egiteko Errezeta,
Antsoaingo Osasun Etxean.

Errezetaren programa, IDAKI
kirol instalazioetan.

DATAK

* irailtik ekainaren bukaera

ANTSOAINGO
KIROL ZERBITZUA

948 13 22 88

kirola-salud@ansoain.es



Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua



NAFARROA

Kirolaren eskualde
europarra 2027

Lurraldea inspirazio iturri,
kirola eraldaketa bide

ARIKETA FISIKOA
EGITEKO
ERREZETA



ANTSOAIN
ANSOÁIN
UDALA · AYUNTAMIENTO



Hasi hobeki sentitzen



Mugimendu Faltak osasunaren gainbehera eta autonomia galera eragiten ditu. Horregatik, bizi kalitate ona izateko, ariketa fisikoa erregulartasunez egitea beharrezkoa da.

Hala egiaztatu dute ikerketek: batetik, gaixotasun kroniko jakin batzuk izateko arriskua murrizten da, **ariketa fisikoa** erregularki eginez; eta, bestetik, jada gaixotasun horiek dituztenen bizi-kalitateak hobera egiten du.

Horrekin batera, ikerketek erakutsi dute ariketa fisikoa egiten hasten diren pertsona sedentarioak **hobeki sentitzen direla**.

Ariketa Fisikoa Egiteko Errezeta, beraz, bizitza osasuntsuago baten hasiera da.

Informa zaitez Antsoaingo Osasun Etxean

J Lehenik, Osasun Etxeko profesionalak azalduko dizute zein baldintza bete behar diren, tratamendu gisa, ariketa fisikoa errezetatzeko. Ondoren, Ariketa Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako graduatu batek zuzentzen duen programa batera bideratuko zaitu.



Errezeta pausoz pausoz

01

IDAKI kirol instalazioetan, kirolaren arloko profesional batek elkarriketa bat egingen die Errezeta dutenei eta errezetan agertzen den ariketa egiteko talde zehatz batera bideratuko ditu.

02

Programak 10 hilabeteko iraupena du, urteko edozein unetan has daiteke, eta astean 2 edo 3 saio egiten dira, taldean. Saio horiek zuzendu eta kontrolatu egiten dira.

03

Aldizka, pertsona bakoitzaren aurrerapena ebaluatzen da, eta bizimodu osasungarriagoa izateko errutinak eta aholkuak ematen zaizkio.