

# TALLER DE ACTIVIDAD FISICA. OSAKIDETZA

Se van realizar una serie de clases, de una hora de duración para aprender a realizar ejercicios de fuerza. Las clases tendrán lugar en la Asociación de Vecinos de Elitxu.

**DIRIGIDO A:** Personas en torno a 70 años, que de normal su actividad sea andar o no hagan mucho ejercicio.

**COMO:** Pedir cita para Consulta de Enfermería que les corresponda del Ambulatorio de Irún Centro. Plazas limitadas. (943 00 67 00)

En esta ocasión las personas participantes **NO** deberán tener problemas de equilibrio.

Cubierto el cupo, más adelante se realizarán nuevos grupos para personas con diferentes características

Osakidetza recomienda realizar ejercicio durante mínimo 30 minutos al día, siendo lo más recomendable dos días por semana ejercicios de fuerza

## Beneficios de la actividad física

- Fortalece tus músculos, incluido tu corazón y tu sistema respiratorio.
- Mejora la salud de tus huesos y previene la osteoporosis.
- Mejora tu peso.
- Mejora tu equilibrio, disminuyendo el riesgo de caídas
- Mejora el humor, mejorar tu salud mental.
- Se duerme mejor.
- Previene y mejora enfermedades como:
  - Infartos.
  - Hipertensión.
  - Diabetes de tipo 2.
  - Cáncer de colón y mama
- 1/2 hora de actividad física al día es suficiente para mejorar tu salud.
- Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la frecuencia y la intensidad

# JARDUERA FISIKOKO TAILERRA. OSAKIDETZA

Ordubeteko klaseak egingo dira indar-ariketak egiten ikasteko. Eskolak Elitxuko Auzo Elkartean izango dira.

**NORENTZAT:** 70 urte inguruko pertsonentzat, normalean beren jardueran ariketa asko egin edo ez egin.

**NOLA:** Irun erdialdeko anbulatorioan dagokien erizaintzako kontsultarako hitzordua eskatu. Plaza mugatuak (943 00 67 00)

**Oraingo honetan, parte-hartzaileek EZ dute oreka-arazorik izan behar.**

Kupoa betez gero, aurrerago hainbat ezaugarri dituzten pertsonentzako talde berriak egingo dira.

Osakidetzak egunean gutxienez 30 minutuz ariketa fisikoa egitea gomendatzen du, eta gomendagarriena astean bi egunetan indar-ariketak egitea da.

## Jarduera fisikoaren onurak

- Zure giharrak, zure bihotza eta zure arnas sistema ere indartzea.
- Hezurren osasuna hobetu eta osteoporosiari aurrea hartzea.
- Pisua hobetzea.
- Oreka hobetzea, erortzeko arriskua murriztuz
- Umorea hobetzea, zure osasun mentala hobetuz.
- Hobeto lo egitea.
- Honako gaixotasun hauek prebenitzen eta hobetzen ditu:
  - Bihotzekoak.
  - Hipertentsioa.
  - 2. motako diabetesa.
  - Koloneko eta bularreko minbizia
- Egunean 1/2 ordu jarduera fisikoa nahikoa da zure osasuna hobetzeko.
- Komeni da jarduera arin batekin hastea eta denborarekin maiztasuna eta intentsitatea pixkanaka handitzea.