



World
PT Day
2025

ARIKETA ZAHARTZE OSASUNTSURAKO

Hobe da ariketa fisiko apur bat egitea, bat ere ez egitea baino

Hasi esfortzu txikia egiten eta pixkanaka gehiago egin denbora pasa ahala.

Adinekoek fisikoki ahalik eta aktiboan izaten jarraitu behar dute

Moldatu esfortzua zure osasunaren eta mugikortasun-tartearen arabera.

Eseri gutxiago!

Denbora luzez eserita egotea kaltegarria da zure osasunarentzat; banatu eta murriztu eserita egoteko tarte horiek, maiz ingurunetik mugituz.

Ariketa fisikoak honako hauek izateko arriskua murrizten du:

gaixotasun kardiobaskularra

2. motako diabetesa

hezurretako osasun eskasa (osteoporosia)

arteria-hipertentsioa

erorketak eta horiei lotutako lesioak

kognizioaren narriadura (adib.: memoria galtzea, demenzia)

minbizi-mota batzuk

Horretaz gain, zure osasun orokorra ere hobetuko du, zure osasun mentala barne, eta hobeto mugitzen eta lo egiten lagunduko dizu

Zenbat aktibitate fisiko eta ariketa egin beharko zenuke?

Intentsitate ertaineko aktibitate
fisiko aerobikoko

150-300

minutu

asteaz zehar



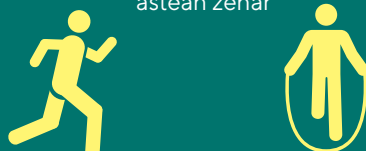
EDO

Intentsitate handiko aktibitate
fisiko aerobikoko

75-150

minutu

asteaz zehar



GEHI

Giharrak indartzeko ariketak egin
asteaz

2 egunetan

gihar-talde guztiak erabiliz



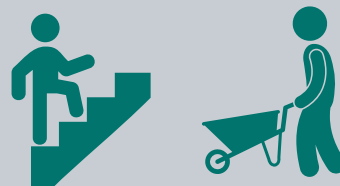
Asteaz gutxienez **3 egunetan**

oreka eta indarra lantzeko aktibitate fisikoak egin; horrek zure aktibitate fisiko orokorreko helburuak betetzen lagunduko dizu.

Zure fisioterapeutak zure beharretara hoberean egokitzen den ariketa-programa aholkatuko dizu. Joan zaitez oreka eta malgutasuna lantzen duten talde-saioetara, hala nola yogara, tai chi-ra edo pilatesera.

Murriztu eserita egotekoaldiak, eta, horren ordez, egizu edozein motatako aktibitate fisikoak:

- altxatu eta mugitu telebistako iragarkiak daudenean
- altxatu edo ibili telefonoz hitz egiten zaudenean
- erabili eskailerak ahal beste
- hobby fisikoak egin, hala nola lorezaintza
- parte hartu komunitatean oinarritutako jardueretan, hala nola dantza-saioetan eta ibilaldiak egiteko taldeetan
- bilobarik baduzu, haiekin jolas fisikoak egin
- ahal duzun etxeko lan guztiak egin



Mugikortasunean eta ariketetan espezialistak diren aldetik, fisioterapeutek lagundu ahal dizute zahartu ahala aktibo mantentzen.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday