

Mugitu zaitez!

Jarduera Fisikorako Orientazio Zerbitzua (doakoa)

NORENTZAT

**Biztanleria
ez aktiboari
zuzendua**

NON

Anbulatorioa 943 006 670
Arrate Frontoia 943 300 147
Allurralde Kiroldegia 943 300 147

NOIZ

ostirala 09:00-12:00
ostirala 12:00-13:00
asteartea 19:00-20:00

Ibili. Korrika egin. Dantzatu. Jolastu. Zein da zure mugimendua?

Ez dago dieta edo terapia farmakologikorik aldi berean, albo-kalterik gabe eta hain merke, jarduera fisikoaren zuzeneko eta zeharkako onurak sortzen dituenik.

- 1** Jarduera fisikoa bihotza, gorpuzka eta adimenarentzat ona da.



- 2** Jarduera fisikoaren edozein neurri ezer baino hobea da, eta zenbat eta gehiago egin, orduan eta hobe.



- 3** Edozein jarduera fisikok balio du. Jarduera fisikoa lanean, kirol eta jolas-jardueretan edo joan-etorrietan txerta daiteke, baita eguneroko eta etxeko lanetan ere.



- 4** Giharrak indartzea onuragarria da pertsona guztientzat. 65 urtetik aurrera, orekari, koordinazioari eta giharrak indartzeari lehenetasuna ematen dioten jarduera fisikoak sartu beharko genituzke, erorikoak saihesten eta osasuna hobetzen laguntzeko.



- 6** Pertsona guztiak balia daitezke jarduera fisikoa areagotzeaz eta ohitura sedentarioak murrizteaz.



- 5** Sedentarismo gehiegi txarra izan daiteke. Jarduera fisikoa da sendagairik onena.



ANDOINGO UDALA



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputazioa Foru
de Gipuzkoa



GORAIN
GIPUZKOA



mugiment
persona aktiboa



Organización
Mundial de la Salud