

INDARRA ETA ADINA



Zahartzean, **artikulazioen mugimendu-tarteak** murriztu egiten dira eta **indar muskularra** galtzen da. Emakumeetan, **prozesu hori nabarmenago** gertatzen da menopausia iristean.

50 URTETIK AURRERA

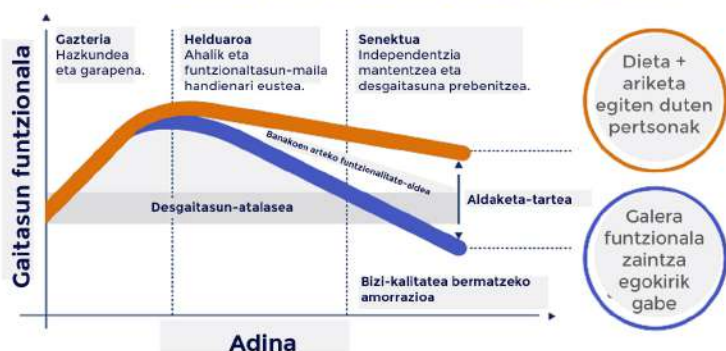
MASA MUSKULARRA

URTEAN %2
JAISTERA IRITS DAITEKE

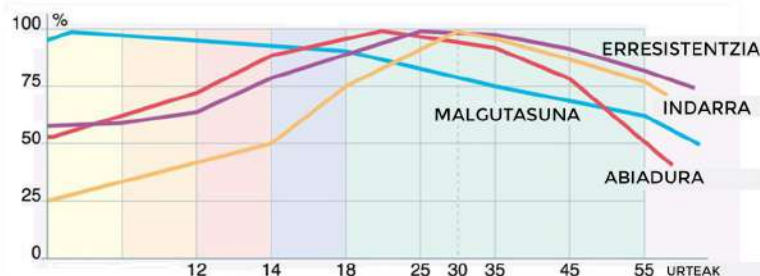
INDAR MUSKULARRA

URTEAN %1,5 JAISTEN DA
60 URTETIK GORA %3 JAITSI DAITEKE

GAITASUN FUNTZIONALA BIZITZAN ZEHAR



OINARRIZKO GAITASUNEN BILAKAERA



ARLO FUNTZIONALEKO ALDAKETAK



Ahalmen aerobikoa murrizten da.



Erortzeko arriskua handitzen da.

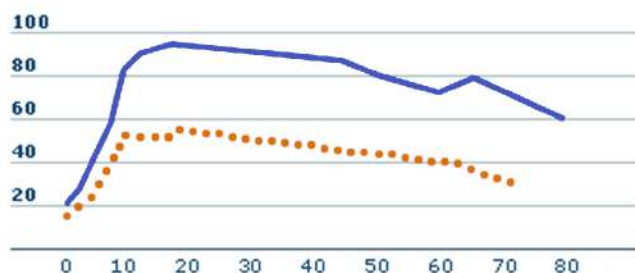


Muskuluen indarra nabarmen murrizten da.



Artikulazioen mugikortasuna murrizten da.

INDARRAREN BILAKAERA GENEROAREN ARABERA



FAKTORE HORIEK GUZTIEKAREAGOTU EGITEN DUTE ADIN BATETIK AURRERA GURE LAN INGURUNEAN ISTRIPUREN BAT GERTATZEKO POSIBILITATEA.

NEURRIAK HOBEKUNTZA EDO EGOKITZAPENA

INGURUNEAREN BALDINTZEI BURUZ



Lan espazio eta altzari doigarriak (aulki eta mahai erregulagarriak) jarri, lanaldian zehar jarrera aldatu ahal izateko.



Lanpostuak eta pasabideak **behar bezala argiztatu.**



Lurzoruak **oztoporik gabe mantendu.** Komeni da eskubandak eta alfonbra irristagitzak erabiltzea.



Ez egin lanik **irisgarritasun mugatuko espazioetan** edo jarrera behartuak hartu behar diren espazioetan.

ZEREGINEN BALDINTZEI BURUZ



Zeregin **errepikakorrak ezabatzen edo berriz diseinatzen** saiatzea komeni da.



Zereginak egitean, **laneko jarrera egokiak bermatu.**



Irismenak egokitu, erabiltzailearen mugara egon daitezkeen espazio-etara sartzea beharrezkoa den lan postuetan.



Ahal den heinean, **pisu handiko materialak eskuz maneiatzea** ekidin.



Indarra egitea mugatu. Oro har, indarra egiteko muga balioak % 25 murriztu behar dira.



Lanpostuan **joan-etorriak eta mugikortasuna ahalbidetu.**

