

JARDUERA FISIKOA ETA ADINA



Zahartze osasungarria, berez, ongizatea dakarren gaitasun funtzionala adinean aurrera garatzean eta mantentzean datza.



ZERTAZ ARI GARA JARDUERA FISIKOAZ ARI GARENEAN?

Jarduera fisikoa eguneroko bizitzan egiten ditugun mugimenduen multzoa da, lana, aisialdia, ariketa eta kirol jarduera barne.

Urteak bete ahala, muskuluen funtzionaltasuna murriztu egiten da, eta horrek muturreko jarrerak hartzeko, errepikapenak egiteko eta indarra aplikatzeko gaitasunari eragiten dio.

ADINAREKIN GERTATZEN DA, BATEZ ERE:



Muskuluen elastikotasuna galtzea.



Bizkortasuna eta erreakzio-erreflexu gaitasuna galtzea.



Muskuluei eusten dieten ehunetan gero eta distentsio handiagoa (**muskuluen tonikotasunaren galera**).



Artikulazioen mugikortasuna mugatzea eta lotailuen elastikotasuna gutxitzea.



Giharren indarra eta bizitasuna pixkanaka galtzea.

60 URTEREKIN MUSKULUEN INDARRA %25 MURRIZTEN DA 20 URTEREKIN DUGUN INDARRAREKIN ALDERATUTA.



MUSKULUAK LUZATZEKO ETA INDARTZEKO ARIKETEK elastikotasuna, malgutasuna eta tonifikazioan laguntzen dute, lan jardueraren ondoriozko lesioak eta eragozpenak prebenitzeko.

MALGUTASUN-ARIKETEN HELBURU NAGUSIAK



- Euskarri funtzioa behar bezala betetzeko landu behar den muskulatura malgutzea.
- Gainkargatutako muskulatura lasaitzen laguntzea.
- Artikulazioen mugikortasun maila handitzea edo berreskuratzea.
- Tendoi-muskulu lesioakekiditzea, hala nola zerbikalgiak, dortsalgiak, lunbalgiak, tendinitisa...
- Ariketa fisikoaren osteko errekupeazioa hobetzea, lanean eta eguneroko bizitzan.
- Mugimenduen koordinazioa hobetzea.

ETENALDI AKTIBOA

Lanaldian zehar atsedenaldi laburrak hartzean datza, luzatze ariketa desberdinak egiteko gutxi gorabehera **5-10 minutuko** aldietan.

Etenaldi aktiboetan luzatze ariketak eginez:



Laneko jarreretatik datozen gainkarga muskularrak gutxitzen ditugu.



Denboran lesio osteomuskularrak agertzea prebenituko dugu.

NOLA EGIN BEHAR DITUT LUZAKETAK ETENALDI AKTIBOETAN?

- Ariketa hastean gorputza behar bezala kokatuta eta posizionatuta dagoela bermatu.
- Luzaketa egitean nabaritzen den tentsioa pixkanaka handitzen da mina agertzen den unera arte. Ariketa juxtujustumina agertu arte luzatu behar da.
- Luzaketari tiranterik handiena (tiraldirik gabe) nabari den puntuan eutsi behar zaio, baina sentsazio mingarriarik sumatu gabe, 10-20 segundoan.
- Itzuli poliki-poliki hasierako posiziora, arnasketa eten gabe.
- Ariketan zehar funtsezkoa da arnasketa leun eta erlaxatua izatea. Lehenik arnasa hartuko dugu, eta, arnasa botatzean, gehieneko luzaketarantz joko dugu.



PREBENTZIO AHOLKULARITZA
prebentzioa@mutualia.eus

Gizarte Segurantzako prebentzio-jardueren plan orokorra



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL