

EL EJERCICIO,
TU MEJOR
PÍLDORA



Inicio:
18 de septiembre
de 2023
Fin:
21 junio de 2024

Grupos:

- Nivel Base 1 • Espalda
L-X-V 10:15 L-X 12:00
- Nivel Base 2
L-X-V 11:00 • Oncológicos
- Nivel 1 V 09:00
M-X 16:00
- Nivel 2
L-X 09:00

SERVICIO DE DEPORTES

948 124 999

PISCINAS MUNICIPALES
MARTIKET

PROYECTO LOCAL
ATARRABIA SASOIKO
VILLAVA EN FORMA



RECETA DE EJERCICIO FÍSICO

 ATARRABIAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE VILLAVA

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia



EJERCICIO FÍSICO COMO TRATAMIENTO

La Actividad Física y el Ejercicio proporcionan unos efectos beneficiosos múltiples que disminuye la morbilidad y mortalidad general.

Además, diversos estudios han constatado los **efectos beneficiosos** ejercidos por dicha práctica* **como parte de un tratamiento médico**, al observar la disminución que se produce tanto en la frecuencia de aparición, cómo en la rapidez de progresión de muchas enfermedades prevalentes.

*Siempre en base a los principios del entrenamiento, individualizado, pautado y dirigido por un profesional.



ACUDE A TU CENTRO DE SALUD

Serán **profesionales de la salud** quienes te **receten ejercicio físico como parte del tratamiento**. En el centro de salud decidirán si cumples los requisitos para participar en el programa dirigido por una Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN PERSONAS CON PATOLOGÍAS

Existe amplia y reconocida evidencia científica sobre el **efecto analgésico** inducido por el **ejercicio físico**. Además de **mejorar** considerablemente la **capacidad cardiorrespiratoria**, ayuda a mantener un mayor **control de la presión arterial** así como del perfil lipídico. A todo ello se le añade la **mejora de la función musculotendinosa y osteoarticular**, sin olvidar el aumento significativo de la autoestima del individuo. En definitiva, consigue mejorar la sintomatología de la enfermedad.

2 O 3 SESIONES SEMANALES DE EJERCICIO FÍSICO PROGRAMADO

El programa tiene una duración de 10 meses (pudiendo incorporarse en cualquier momento del año).

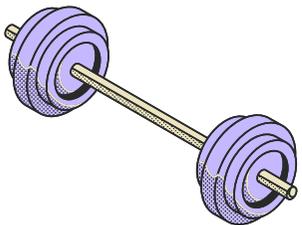
Cada semana, se realizan 2 o 3 sesiones grupales dirigidas en función del nivel de cada participante.



VILLAVAKIROL



@VILLAVAKIROL



ARIKETA FISIKOA,
PILULARIK ONENA



Hasiera:

2023ko irailaren 18a

Amaiaera:

2024ko ekainaren 21a

Taldeak:

- Oinarrizko maila 1
L-X-V 10:15
- Oinarrizko maila 2
L-X-V 11:00
- 1.maila
M-X 16:00
- 2.maila
L-X 09:00
- Bizkar Taldea
L-X 12:00
- Onkologiko taldea
V 09:00

KIROL ZERBITZUA

948 124 999

MARTIKET
UDAL IGERILEKUAK

ATARRABIA SASOIKO
VILLAVA EN FORMA
TOKIKO PROIEKTUA



ARIKETA
FISIKO-KO
ERREZETA

 ATARRABIAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE VILLAVA

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



ARIKETA FISIKOA, TRATAMENDU GISA

Jarduera eta Ariketa Fisikoak askotariko ondorio onuragarriak ekartzen dituzte, eta **hoien praktika morbiditate eta hilkortasun orokorra murrizten du.**

Gainera, zenbait azterlanek egiaztatu dute **praktika*** horrek eragin onuragarriak dituela **tratamendu mediko baten parte gisa**; izan ere, ikusi da gutxitu egiten dela bai agerpen-maiztasuna, bai gaixotasun nagusi askoren progresio-azkartasuna.

Beti ere, entrenamenduaren printzipioen arabera, individualizatuta, gidatuta eta profesional batek zuzenduta.



ZURE OSASUN ZENTROAN AHOLAKTUKO DIZUTE

Osasun-arloko profesionalak izango dira **ariketa fisikoa errezetatuko** dizutenak tratamenduaren parte gisa. Osasun-zentroan erabakiko dute Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako graduatu batek zuzendutako programan parte hartzeko baldintzak betetzen dituzun ala ez.

ARIKETAREN ONURAK PATOLOGIAK DITUZTEN PERTSONENGAN

Ariketa fisikoak eragindako efektu analgesikoari buruzko ebidentzia zientifiko zabala eta aitortua dago. Bihotz-biriketako gaitasuna nabarmen hobetzeaz gain, arteria-presioa eta profil lipidikoa hobeto kontrolatzen laguntzen du. Gainera, muskulu-tendoieta funtzioa eta funtzio osteoartikularra hobetzeaz gain, gizabanakoaren autoestimua nabarmen handitzen du. Azken batean, gaixotasunaren sintomatologia hobetzea lortzen du.

2 EDO 3 SAIO ASTEAN ZEHAR

Programak 10 hilabeteko iraupena du (urteko edozein unetan sar daiteke).

Astero, 2 edo 3 talde-saio egiten dira, parte-hartzaile bakoitzaren mailaren arabera.



VILLAVAKIROL



@VILLAVAKIROL