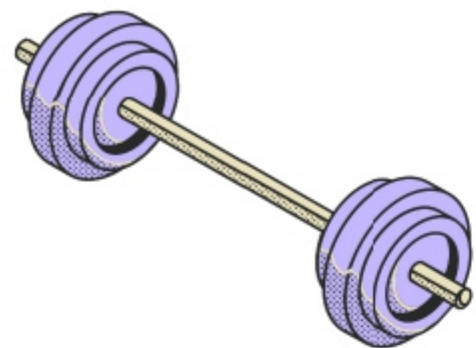




ARIKETA FISIKOA,
PILULARIK ONENA



Hasiera:
Irailan
Amaiaera:
Ekaina erdian

Taldeak:

Oinarri (1, 2, 3)	T. Berezia
1ºmaila	T. Jarraitua
2ºmaila (3 talde)	

KIROL ZERBITZUA

948 124 999

MARTIKET
UDAL IGERILEKUAK

ATARRABIA SASOIKO
VILLAVA EN FORMA
TOKIKO PROIEKTUA



ATARRABIAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE VILLAVA

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



NAVARRA
Región europea
del deporte 2027
Un territorio que inspira,
un deporte que transforma



NAFARROA
Kirolaren eskualde
europarra 2027
Lurraldea inspirazio iturri,
kirola eraldaketa bide

Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua



MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE

Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



ARIKETA
FISIKO-KO
ERREZETA

ARIKETA FISIKOAK, 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 PATOLOGIAK PERTSONENGAN

ONURAK DITUZTEN

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-tendoietako 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