

# Mugi zaituz!

*Osasuntsuago egoteko eta eritasunak tratatzeko.*

*Autonomo izaten jarraitzeko eta mendekotasuna prebenitzeko.*



## BIHOTZA ZAINTEKO ETA ODOL-HODIETAKO ERITASUNAK TRATATZEKO

*Ariketa fisikoak laguntzen du arteria-presioa, kolesterola, pisua, sabelaldeko gantza, odoleko azukrea eta estresa kontrolatzen. Murrizten du berriz gaixotzeko eta hiltzeko arriskua.*



## ARNAS ERITASUNAK TRATATZEKO

*Ariketa fisikoak laguntzen du nekea eta arnasteko zailtasuna arintzen, eta handitzen du ariketarekiko eta eguneroko jardueretarako tolerantzia.*

## OSASUN MENTALA ETA KOGNITIBOA ZAINTEKO

*Ariketa fisikoak laguntzen du aldarrea hobetzen eta loa errazten, eta antsietatea eta depresioa txikitzen. Errazten ditu oroimen- eta ikaskuntza- prozesuak.*



## ZAHARTZEA ATZERATZEKO ETA AHULERIA ETA MENDEKOTASUNA PREBENITZEKO

*Ariketa fisikoak handitzen ditu indarra, oreka eta artikulazioen mugikortasuna. Areagotzen du autonomia eguneroko bizitzan, eta prebenitzen ditu erorketak.*



**ARIKETA FISIKO OSASUNGARRIA**

**ARIKETA FISIKOA AREAGOTZEA**

**EGUNEROKO BIZITZAN**

**ARIKETA FISIKO SEGURUA**

