

# OINEZ ETA BIZIKLETAN IBILTZEAREN ONURAK

Jarduera fisikoa erregulartasunez egiten badugu, gutxiagotan joango gara medikutara. Oinez ibiltzea eta bizikletan ibiltzea ariketa errazak dira, baina oso egokiak osasuntsu egoteko, eta bi aukera horiek edozeinen eskura daude.

Eta albiste ona zahartuta daudela pentsatzen dutenentzat: beti lortzen dira emaitza positiboak. Bizkarreko min asko geldi egotetik, ezer ez egitetik datoz; izan ere, gure bizkarreko giharreria atrofiatu egiten da eta bere malguki lana murriztu. Oinez maiz ibiltzean gerrialdea indartzen da eta hernia diskalari aurrea hartzen zaio, bizkarrezurra kolpe eta bibrazioetatik babesten dugulako. Gainera, txirrindularitzak ornoen giharrak indartzen ditu, pedalei eraginez etengabe estutu eta zabaldu egiten baitira. Beste edozein kiroletan muskulu hauek mugitzea asko kostatzen da.

## OINEZ

**ERRITMO MODERATUAN ERREGULARTASUNEZ IBILTZEAK ONURAK HAU EK DITU:**

- Digestioa egiten eta libratzen laguntzen du, eta, neurri batean, apetitua gutxitzen du; ondorioz, pisua kontrolatzen laguntzen du. Astean lau aldiz 45 minutu ibilita, eta dieta orekatu batekin lagunduta, urtean 7 kilo koipe inguru kontsumitzen dira.

- Odol zirkulazioa hobetzen du, tentsio arteriala jaisten du eta kolesterol mailak jaisten laguntzen du; hala, bihotzeko arazoak ekiditen dira. Astean 5 aldiz 5 km ibiltzeak % 18 gutxitzen ditu bihotzeko arazoak.

- Hezurak osasuntsu eta indartsu egoten dira. Aukera ona da menopausia izan duten emakumezkoentzako, hezur-masa handitzeko. Astean 8 ordu paseatzeak aldaka hausteko arriskua murrizten du.



## BAINA PEDALEI ERAGITEA BADA GUSTATZEN ZAIZUNA:

- Pedalei eragiterakoan bihotzeko erritmoa handitzen da eta presio arteriala jaisten da: bihotzak lana ekonomizatzen du eta, ondorioz, bihotzekoa izateko arriskua gutxitu egiten da.

- LDL kolesterolaren (txarra) maila jaisten da; hala, odol-hodiak kaltzifikatzeko arriskua txikiagoa izango da eta hodi horiek osasuntsu eta malgu egongo dira.

- Korri egitearen ordezkorik onena da: onura fisikoak antzekoak izanda, bizikletan artikulazioek eta kartilagoek gutxiago sufritzen dute eta belaunek lana babestuta egiten dute, gorputzaren % 70-80 zelaren ginean dagoelako.

- Bizikletan ibiltzen zaren bakoitzean zure sistema immunologiakoari bultzada bat ematen diozu. Gorputzaren zelula bakterijaleak, fagozitoak, mugimenduan jartzen dira eta bakteriak eta zelula kantzerigenoak deuseztatzen dituzte. Pedalei eraginez, lotan dauden gorputzaren defentsarako zelulak esnatu egiten dira.

## BIZIKLETAN IBILTZEKO PLANA

- 10' Artikulazioak hobetzen dira.
- 20' Sistema immunitarioa sendotzen da.
- 30' Hobekuntza kardiobaskularrak.
- 40' Arnas ahalmena handitzen da.
- 50' Metabolismoa azkartzen da.
- 60' Pisua kontrolatzen da, estresari aurre egiten zaio eta ongizate orokorra sentitzen da.

Neurriko ariketa fisikoa erregulartasunarekin egitea antidepresibo natural onenatariko bat da, **gaixotasun psikologiko eta depresioetatik babesten gaitu**. Burmuina gehiago oxigenatzen da eta errazago pentsatzen laguntzen du. Gainera, gorputzak endorfinak sortzen ditu zoriontasunaren hormonak ere esaten zaie; substantzia horiek hobeto sentiarazten gaituzte, eta adikzioa ere zor dezakete, baina beti ere adikzio osasuntsua izango da. Nolanahi ere, **ez gaingitu zure mugak, aurkako efektua jasoko duzu eta**.

**ZEREN ZAIN ZAUDE, MUGITU HANKAK!**



TOLOSAKO  
UDALA

