



3.1. ariketa

Orain Jarduera fisikoaren nazioarteko galdetegiari erantzutea proposatzen dizugu hemen dago eskura:

<http://youthrex.com/wp-content/uploads/2017/06/IPAQ-TM.pdf>

Pentsatu joan den **zazpi egunetan** gutxienez **10 minutu jarraian** egin dituzun jarduera gogor guztietan. Jarduera fisiko gogorrak egiten ditugunean, eginahal fisiko indartsuak egiten ditugu, eta horrek ohi baino indartsuago arnastera behartzen gaitu.

1. Joan den 7 egunetan, zenbat aldiz egin dituzu jarduera fisiko gogorrak, hala nola pisu handiak altxatzea, zuloak egitea, ariketa aerobikoak egitea eta bizikletarekin arin ibiltzea?

Astean ----- egun

Ez baduzu ariketa fisiko gogorrik egin, joan 3. galderara

2. Oro har, zenbat denbora eskaini zenion guztira egun horietako batean jarduera fisiko gogor bat egiteari?

Egunean ----- ordu

Egunean ----- minutu

Orain pentsatu **joan den 7 egunetan** egin dituzun jarduera arin guztietan.

Jarduera arinak egiten ditugunean, eginahal fisiko arina egiten dugu, eta ohi baino zertxobait indartsuago hartzen dugu arnas. Pentsatu zeinetan eman zenituen gutxienez **10 minutu jarraian**.

3. **Joan den 7 egunetan** zenbat egunetan egin duzu jarduera fisiko arina, hala nola pisu arinak garraiatzea, bizikletan abiadura erregularrean ibiltzea, tenisean bikoteka aritzea, belarra mozteko makina pasatzea edo areto dantzan aritzea? Ez kontuan hartu oinez ibiltzea.

Astean ----- egun

Ez ba duzu jarduera fisiko ari nik egin, ezezazu 4. galdera erantzun.

4. Oro har, zenbat denbora eskaini zenion guztira egun horietako batean jarduera fisiko arin bat egiteari?

Egunean ----- ordu

Egunean ----- minutu

Adineko jendearentzat, OME Osasunaren Mundu Erakundearen gomendioa izaten da astean gutxienez 150 minutuko jarduera fisiko arinak praktikatzea,edo gutxienez 75 minutuko jarduera fisiko gogorrak, edo, bestela, bien arteko konbinazio baliokide bat.

Osasunari begira onura handiagoa lortzeko, astean 300 minutuz landu behar da jarduera fisiko arina edo 150 minutuz jarduera fisiko gogorra, edo, bestela, arinaren eta gogorraren konbinazio baliokide bat. Jarduera horiek 10 minutuko saioak izan behar lukete, gutxienez.

Aurreko 1-4 galderetan eman dituzun erantzunei erreparatuta, ikusi ea OMEk jarduera fisikoaz ematen dituen gomendioak betetzen dituzun. Hau da, ea astean 150 minutuz jarduera fisiko arina edo gutxienez 75 minutuz jarduera fisiko gogorra egiten duzun, edo arinaren eta gogorraren konbinazio baliokide bat.

Erantzuna baiezkoa bada, zorionak zure osasuna zaintzeagatik! Jarraitu horretan. Ez bazara gutxieneko horietara heltzen, idatzi zure ustez zein arrazoi nagusi dagoen hori hala izateko

Hauek dira jarduera fisikoa ez egiteko motibo nagusiak:

Eta, azkenik, egin gogoeta eta idatzi nola luza dezakezun zure jarduera fisikoa:

