

I.1. BIZKARREZURRA

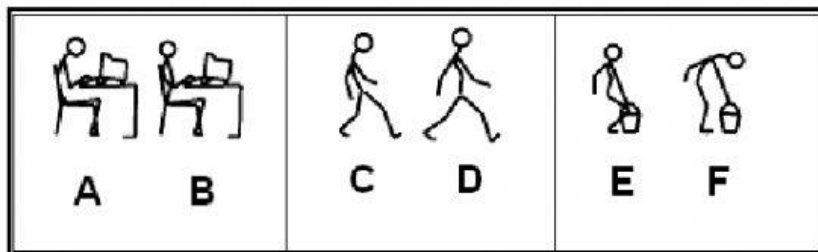
Pertsona askok arazoak dituzte bizkarrezurrean. Horrek mina sortzen diote. Gainera, arazo horiek edozein adinarekin agertzen dira.

Hona hemen zure bizkarrezurra zaintzeko aholku batzuk:

- Bizkarra tente eduki beti.
- Makurtzerakoan, tolestu belaunak.
- Ez jaso objektu astunik.
- Banatu zamak eta eraman gorputzetik hurbil.
- Eserita zaudenean, bizkarra tente eduki eta gorputz-enborra pausatu.
- Ez egon zutik hankak zuzen dituzula.
- Oheratzerakoan tolestu hankak.
- Egin ariketa fisikoa.

01

Marrazkietako jarreraren artean, zeintzuk dira egokiak?



- A. A, D, F jarrerak.
- B. B, C, F jarrerak.
- C. B, D, E jarrerak.
- D. A, D, E jarrerak.

02

Adieraz ezazu zein den prebentzio-neurririk onena zure adinean bizkarrezurra behar bezala edukitzeko:

- A. Behar den denboraz lo egitea.
- B. Neurrizko ariketa fisikoa egitea.
- C. Arropa estua janztea.
- D. Kirol zapatak ez janztea.



Motxiletan gehiegizko pisua eramateak ere arazo larriak ekar ditzake.

Umeen herenak baino gehiagok beren pisuaren % 10 baino zama edo karga handiagoa eramaten dute egunero motxiletan. Hau da kalterik ez jasotzeko adituek jarritako muga.

03

36 kg-ko gazte batek, zenbat pisu eraman dezake motxilan, bizkarrezurrean kalterik egin barik?

- A. 3,6 Kg.
- B. 4 Kg.
- C. 7,2 Kg.
- D. 12 Kg.