ADINEKOAK ERE KIROLARI!

Kirola egitea beti da ona, baita zahartzaroan ere. Segidan, horri buruzko artikulu bat daukazu. Irakurri arretaz, eta bete hutsuneak dagokion aditza aukeratuta.

Osasun ona edukitzeak hirugarren adinekoei bizitza zoriontsua izaten laguntzen die

Sistema kardiobaskularra

Ariketa fisikoak eta elikadurak garrantzi handia _____ sistema kardiobaskularraren osasunean. Astean hirutan gutxienez, ordu erdiz, arin ibiltzeak edo korrika egiteak exijentzia batzuk planteatzen _____ sistema kardiobaskularrari.

Ariketa fisikoa erregulartasunez egiten ba_____, arteriosklerosiari aurre egitea lortuko _____. Zahartzea gelditzea ezinezkoa da, baina eraginak murriztu _____, eta horrela bizimodu osasuntsuagoa izateko aukerak handitu.

Ariketa-programa guztiak gradualki hasi behar _____, ondorio negatiboak ekiditeko. Bizitza sedentarioa _____, erregulartasunez ariketa fisikoak egiten hasi aurretik, medikuarekin hitz egin beharko _____. Sistema kardiobaskularrari laguntzeko, elikadura zaindu behar _____.

Eguneroko jarrerak

Eguneroko jardueretan jarrera ona edukitzea garrantzitsua _____ osasuntsu egoteko.

Nola eseri: pertsona asko eta asko modu ezegokian esertzen _____, ipurdia aulkiaren aurreko alderantz eta bizkarra okertuta. Eserita gaudenean, tentsio ekiditeko, bizkarrak tente egon behar _____.

Gauza astunak nola jaso: objektu astunak lurretik altxatzeko, kontuz ibili beharra dago, bestela, bizkarrean lesio larriak egin _____. Gorputz-enborrak zutik egon behar du. Oin bat bestearen aurretik jarri behar _____, eta belaunak tolestu makurtzeko, objektua hartu eta ondoren, hankak luzatu behar dira objektuak lurretik jasotzeko.

Nola bultzatu gauza astunak: objektu astunak bultzatuz ere lesiona _____ bizkarra, kontu handiz ibiltzen ez badira. Bultzatzeko modu guztietan (bizkarrez, besoez, lepoaz) lehendabizi makurtu egin behar da, eta zangoak luzatu ondoren presioa egiteko.

gipuzkoa.net-etik hartua eta egokitua

LIVEWORKSHEETS