

## Garuna trebatzeko jokoak



Duela hamarkada batzuk, lasterka egitea egon zen boladan; gero, aerobikaren eta kulturismoarena txanda izan zen; ondoren, yoga eta tai-xia etorri ziren, eta orain gutxi pilates egiten hasi zen jendea. Baina horiek denak atzean utzi ditu beste ariketa-mota batek: brain training edo garunaren trebakuntza.

Azkenaldian, boladan daude garunerako jokoak. Informazioa prozesatzeko azkartasuna, memoria, arreta, logika... adimenaren hainbat alderdi lantzeko aukera eskaintzen dute joko horiek, eta, egileen arabera, nahikoa da egunero tartetxo bat aritzea garuna suspertzeko eta gero eta adimentsuago bihurtzeko.

Nonbait, kontsumitzaileek joko horien eraginkortasunean sinesten dute edo, besterik gabe, dibertigarriak iruditzen zaizkie, arrakasta handia izaten ari baitira. Esate baterako, Ameriketako Estatu Batuetan 2 milioi dolarreko negozioa sortu zuten 2005ean; iaz, berriz, 80 milioi dolarrekoa. Alegia, 40 aldiz hazi da bi urtean.

Egileen esanean, garuna muskuluen antzekoa da; entrenamendu egokia eginez gero, hazi egiten da, eta, zenbat eta gehiago entrenatu, orduan eta errazago eta azkarrago egiten ditu ariketak. Zientifikoki frogatua omen dago gainera.

Ana Galarraga, Zazpika aldizkaria, 2008ko martxoa  
(HABE, 2009ko 2. azterketa-deialdia)

## ERANTZUN ZUZENA EMAN

1. **Testuaren arabera, nola aldatu dira azken urteetan jendearen ohiturak?**
  - a) Gorputza zaintzen hasi, eta, ondoren, burua zaintzera pasa da jendea.
  - b) Modu batera edo bestera gorputza zaintzea izan da beti garrantzitsuena.
  - c) Gero eta garrantzi handiagoa eman zaio ariketa fisikoari eta gorputzari.
2. **Zer proposatzen da burua ongi izateko?**
  - a) Ariketa fisikoa egunero egitea.
  - b) Garuna trebatzeko jokoak praktikatzea.
  - c) Yoga, tai-xia edo pilates egitea.

### **3. Nola landu daiteke adimena?**

- a) Hilabetea behin-edo jokoan arituta.
- b) Jokoekin egunero pixka batean arituta.
- c) Tarterik utzi gabe arituta.

### **4. Testuaren arabera, zer diote kontsumitzaileek?**

- a) Ez dute jokoetan sinesten eta aspertu egiten dira.
- b) Joko horien arrakasta ikusteko dagoela, oraingoz.
- c) Onuragarriak eta entretenigarriak iruditzen zaizkie.

### **5. Ameriketako Estatu Batuetan zer gertatu da?**

- a) Azken aldian jokoaren negozioak behera egin duela.
- b) Irabaziak biderkatu egin direla azken urteetan
- c) Pixkanaka ari direla igotzen irabaziak 2005etik aurrera

### **6. Zer frogatu da zientifikoki joko-egileen ustez?**

- a) Garuna trebatu daitekeela jokoaren bidez.
- b) Joko asko erabili behar direla garuna trebatzeko.
- c) Muskuluak landuz garuna trebatzen dela.