Ens movem!
by sintagmia

# MUGI ZAITEZ GUREKIN BULETINA!

## #5: Kanpoko Jarduera fisikorako premisak

Athlon Sintagmia taldea

Mugi zaitez gurekin!
by athlon-sintagmia

# Gomendioen gida #5

**MUGI ZAITEZ GUREKIN!**-etik Jarduera Fisikoa eta osasun ohiturak konfinamendu momentu hauetan aliatu onenak direla pentsatzen dugu, ikuspuntu fisiko, psikologiko eta sozialean laguntzeko.

Deskonfinamenduko hasierako faseetan, kanpoan bakarrik egin praktikatu daiteke jarduera fisikoa. Praktika honek onura sko ditu, batzuetan ez direnak oso ezagunak.

Boletín honetan kanpoan **jarduera fisikoa praktikatzearen hainbat onura topatuko dituzu**

# #1 D bitamina

Mugi zaitez gurekin!
by athlon-sintagmia

1

## D bitamina hobetzea

Datu zientifikoen arabera, Espainiako bizkantaleriaren ehuneko altu batek D bitaminan gabezia duela kalkulatzen du.

Gaixotasunak edukitzeko arriskua handitzen da, 1 eta 2 motako diabetea, baita minbiziaren adierazpen desberdinak ere.

Eguzkian kirola egiteagatik sintetizatzen dugun D bitaminak onura handiak ditu gure hezur, gihar eta funtzio metabolikoen osasunean, baita aurreko gaixotasunen prebentzioan ere.

Ens movem!
by sintagmia

2

## Atxikipen gehiago

Hainbat azterketa zientifikoek erakusten dute jarduera fisikoa kanpoan egiten denean, denbora gehiagoz eta jarduera fisikoa gehiago egiten dela barruan baino.

# #2 Atxikipena

# 3. onura: Zezularra

3

## Onura zelularrak

Jendeak kortisola (estresari lotutako hormona) maila baxuago duela ere erakutsi da kanpoan entrenatu ondoren, barruan baino.

Dopamina, serotonina eta endorfinen maila altuagoa lortzen da ariketa fisikoa eguzkitan egiten bada.

Ens movem!
by sintagmia

4

## Gastu kaloriko handiagoa

Urtaro hotzetan, batez ere, energia kontsumoa aire librean handitzen da, espazio itxietan tenperatura atseginagoetan baino.

Hori dela eta, aire librean korrika egitea bezalako jarduerak, batzuetan gainazal irregularretan egin behar izaten baitugu, gimnasioan korrika egitea baino higaduran handiagoa izan daiteke. Bestalde, aurreranz desplazamendua egitea beharrezkoa den ariketetan energia sarritan handiagoa da gimnasioko errodadura gainean ibiltzea baino.

# #4 Gastu kalorikoa

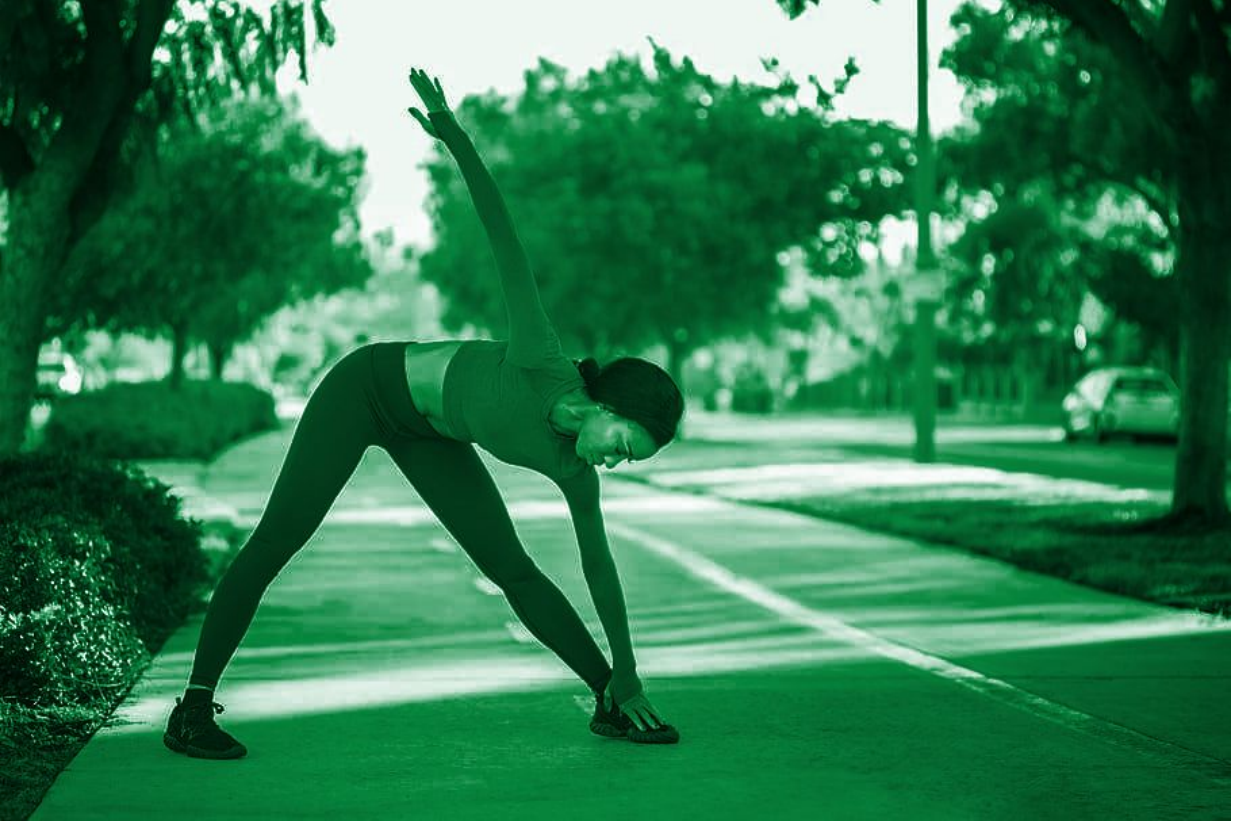
# Aprobetxatu!

Orain jarduera fisikoa aire librean egitearen onura handiak ezagutzen dituzu. Zabaldu ezazu!

Guk eskainitako edukia etxean teknikari aditu batek gidatuta egiteko aprobetxatu ezazu eta, gainera, orain kanpora joatea baimenduta dagoenez, aprobetxatu, osasunarentzat onuragarria delako.

Astero bezala, geroago, gure asteko planak aurkituko dituzue, hemen aukera hauek ere aurkituko dituzue.

Orain inoiz baino gehiago, aktibo eta osasuntsu mantendu!



Segurtasun distantzia mantendu

Norbanako babeserako elementuak erabili

Eskuak xaboiarekin maiz garbitu

Begiak, sudurra eta ahoa eskuekin ez ukitu

## Gogoratu:

**Mesedez, segurtasun gomendioak jarraitu.**

# Erreferentziak




## Harvard Health Publishing

Una preescripción para una mejor salud: sal al exterior

## NCBI EE.UU

Beneficios de los deportes al aire libre para la Sociedad

## Federación Española de Actividades dirigidas y Fitness

Beneficios que desconocías del entrenamiento al aire libre