



AMURRION

IBILBIDE OSASUNTUAK

ITINERARIOS SALUDABLES

1

PLAZA-EL REFOR-ALDAITURRIAGA-PLAZA

Distantzia/ Distancia: **5,17 Km**
Metatutako alturera /Desnivel acumulado: **90m**
Alturera positiboa / Desnivel positivo: **45m**
Alturera negatiboa/Desnivel negativo: **45m**
Alturera maximoa/Altura máxima: **280m**
Altuera minimoa/ Altura mínima: **213m**

2

PLAZA-FARMAZIA-EL REFOR-BIDEGORRI-PLAZA

Distantzia/ Distancia: **3,88 Km**
Metatutako alturera /Desnivel acumulado: **50m**
Alturera positiboa / Desnivel positivo: **25m**
Alturera negatiboa/Desnivel negativo: **25m**
Alturera maximoa/Altura máxima: **240m**
Altuera minimoa/ Altura mínima: **213m**

3

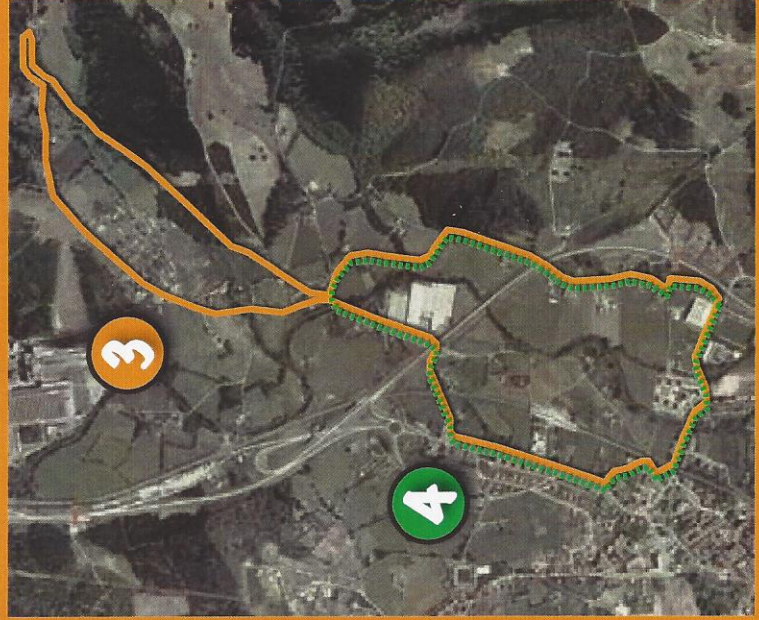
KIROLDEGIA-ABIAGA-DONI ROKEO ERMITA-RUPERTO-SANJOSE-ERRESIDENTZIA-KIROLDEGIA

Distantzia/ Distancia: **6,67 Km**
Metatutako alturera /Desnivel acumulado: **188m**
Alturera positiboa / Desnivel positivo: **94m**
Alturera negatiboa/Desnivel negativo: **94m**
Alturera maximoa/Altura máxima: **270m**
Altuera minimoa/ Altura mínima: **205m**

4

KIROLDEGIA-ABIAGA-DONI ROKE BEHEKOA-SANJOSE-ERRESIDENTZIA -KIROLDEGIA

Distantzia/ Distancia: **3,74 Km**
Metatutako alturera /Desnivel acumulado: **72m**
Alturera positiboa / Desnivel positivo: **36m**
Alturera negatiboa/Desnivel negativo: **36m**
Alturera maximoa/Altura máxima: **222m**
Altuera minimoa/ Altura mínima: **205m**



Gaur egun, ebidentzia argia dago egiazatzeko fisikoki bizitza aktiboa dutenek zerrenda honetan jasotako onura hauek guztiak izan ditzaketela osasunean:

- Murriztu egiten da oro har gaixotasun kardiobaskularrek eragindako heriotza-arriksua, eta, bereziki, kardiopatia iskemikoak eragindakoa, beste arriksu-faktore batzuen antzera, esaterako, tabakismoa.
 - Arteria-hipertentsioa garatzea preberitu eta/edo atzeratu egiten du, eta murriztu egiten ditu hipertentsiodunen tentsio-baloreak.
 - Hobetu egiten du odol-lipidoen profila (trigizeridoak murriztu eta HDL kolesterola areagotzen da).
 - Gluzemiaren erregulazioa hobetzen du eta insulina-menpekotasunik gabeko diabetesa izateko arriksua murrizten du.
 - Digestioa eta heste-erritmoaren erregulatasuna hobetzen du.
 - Zenbait minbizi-mota izateko arriksua murrizten du; besteak beste, kolonoko minbiza, onikoenelakoa (druudinez horren gainean dugu ebidentziarik gehien).
 - Gorputzeko gantzaren erabilera areagotzen du eta pisuaren kontrola hobetzen du.
 - Lagundu egiten du giltzaduretako egiturari eta eginkizunari eusten. Norberaren itxura hobetzen du eta familiarekin eta lagunekin batera ekintzak egiteko aukera ematen du.
 - Tentsioak askatzen laguntzen du eta estresa maneiatzeko modua hobetzen du.
 - Antsietatearen eta deprezioaren sintomei aurre egiten eta hobetzen laguntzen du, eta gogo bizia eta optimismoa areagotzen ditu.
 - Urte askoko helduen artean, murriztu egiten du jausteko arriksua, eta gaixotasun kronikoak edota zaharzarotarekin loturikoak atzeratzen edo preberitzen laguntzen du. Hala, hobetu egiten du norberaren bizi-kalitatea, eta modu independentean bizitzeko gaitasuna areagotzen du.
- Jarduera fisikoa arlo fisikoan osasungarria izateaz gain, bururako ere oso onuragarria da, endorfinak askatzen laguntzen digulako eta geure bururarekin hobeto sentiarazten gaituelako. Gainera, kirola toki eder batean eginez gero, bururarentzako onura hori nabarmen areagotzen da.
- Oharra: gomendagarria da material islatzaille eramatea.

En la actualidad existe evidencia suficiente que prueba que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
 - Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
 - Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
 - Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
 - Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
 - Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
 - Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
 - Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida.
 - Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
 - Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
 - Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
 - En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.
- La actividad física no es solo saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es muy beneficiosa, igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además si practicamos el deporte en un entorno bonito, ese beneficio mental aumenta con creces.
- Nota: es recomendable llevar material reflectante.



AMURRION IBILBIDE OSASUNTSUAK ITINERARIOS SALUDABLES

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

PERTSONA, HELBURU
COMPROMISO CON LAS PERSONAS



AMURRIO
UDALA
AYUNTAMIENTO