

## XEHEZASUNAK.

Zer da?

Emakumeak erditze aurretik igarotzen duen fasea da, bertan jaioko denaren bilakaera bat egongo delarik, normalki 9 hilabetez.

Nola eragiten du?

Emakumea haurdunaldirako eta honen osteko egoerarako sasoi eta egoera fisiko ahalik eta onenean prestatua heltzea

## OHAR BEREZIAK.

Gestazioko obesitate, diabetes eta zailtasunen arriskuak murrizten laguntzeko onuragarri.

Haurdunaldiko bizkar min eta nekearen prebentzio gisa laguntzen du.

Postura egokia izateko fitball zein banku inklinatuak erabilera lagungarria da.

Core lana eta luzaketa kontrolatuak egitea positiboa izango du emakumeak sabelaldea indartzeko,

Pilates edota yoga erako jarduerak positiboak dira.

Ur ingurunean ariketa fisikoa egiteak odol presioan eta termoregulazioan onurak dakartza.

Ariketa isometrikoak estatikoki positiboak dira, bizkarraren lana murrizten laguntzen baitute.

Progresiboki ekin beroketa eta lasaitze faseen garrantzia azpimarratu.

Eroso sentitu behar da ariketa fisikoa egin bitartean, uneko sentazioen jakitun izatea garrantzitsua da.

Hidratazioa oso garrantzitsua da etapa honetan.

Areto edo inguru beroegiak ekidin behar dira, temperatura ez dadila izan oso altua.

Pisu maximoekin ez egin lanik, gehiegizko kargekin.

Ekidin buruz gora etzanda egin daitezkeen ariketak.

Ekidin ohiko abdominalak, barne presioan duten eragina dela eta.

Bihotz maiztasuna (BM) 140 taupadetatik gorakoa izatea ekidin. Segurtasunagatik BM 140>.

Kontaktuzko jarduerak arriskutsuak izan daitezke une honetan.

Kontraindikatuak: hipertentsio, menbranen apurketa goiztiar edo diabetes deskontrolatu kasuetan.

Geratu jarduera baldin eta odol edo fluidoan galera, disnea, buruko min, gihar ahuldade, gastronemioetako min edota lunbar-pubis-abdominaletako minarekin.

Abdominal hipopresiboak ez egin, sortzen duen presio aldaketak kalte egiten baitio haurdunari.

Valsalva maniobrarik ez egin, arnasketa egoki bat eraman behar da.

## ARIKETA IRIZPIDEAK.

Erresistentzia



Indarra



30 min saiko,  
10eko txandek  
lagundu



Bihotz Maiztasun  
maximoaren %60-70  
(muga 140 taupada)



25 minutu  
(beroketa –  
lasaitzea barne)



Errepikapen  
Maximoaren %70  
(neke barik)



3-5 egun astean



Oinez, bizikleta  
edota igerian.  
Inguru ziurrean.



3 saio astean



Artikulazio, core  
eta gihar  
ezberdinen  
lanketa.



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

## ESTEKA

Bibliografia:

[HaurdunaldikoAriketaFisikoa](http://www.exercisemedicine.com)

[www.exercisemedicine.com](http://www.exercisemedicine.com)

[AmericanCollegeOfSportMedicine](http://www.americancollegeofsportmedicine.com)

[www.powerexplosive.com](http://www.powerexplosive.com)

## GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaiangaraiako-kirol-aholkuen-gidak>