

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Hiltzaile isila ere deitua. Sistolikoa 140< eta diastolikoa 90< dagoenean zehazten dena.

Arterien gogortzearekin, loditzearekin eta odol jarioaren oztopatzearekin lotua dago.

Nola eragiten du?

Gaitz kardiobaskular eta zerebrobaskularren arriskua areagotzen du patologia honek.

Asintomatikoa da, saioetan ez da ikusmenaz soilik antzematen.

Intzidentzia tasa sexuka



%14,4 · %14,3

● OHAR BEREZIAK.



Saio amaiera lasaiak prestatu, modu progresiboan egokitzapena egon dadin. Jarduera Fisikoa tentsioa modu naturalean jaisteko baliagarria da.

Arnasketa behar bezala egiten dela ziurtatu, arreta berezia jarri aspektu honetan.



Diuretikoak: Gaitasun aerobikoa jaisten dute eta deshidratazio arriskua igotzen dute. Hidratazioan arreta ipini.

Betablokeanteak: Bihotz maiztasuna (BM) jaitsi eta termoerregulazioan eragiten du. Zorabio/tensio jaisteagatik elikadura kontuan izan.



Indar lanik EZ egin PAS 160< / PAD 100< kasuetan.

Bihotz maiztasun maximoaren %80< ez egin lanik, segurtasun neurri gisa.

Karga asko ekidin, baita indar isometrikoa eta valsalva maniobra ere, tentsioa igoarazten baitute

● ARIKETA IRIZPIDEAK

Erresistentzia



45-60 minutu saiko



BORG eskala 12-13
Bihotz maiztasun maximoaren %55-80



4-5 egun astean



Gihar talde handiak lantzea

Indarra



1-3 serie
10-15 errepikapen
8-10 ariketa



BORG eskala 11-14
Errepikapen maximo baten (1RM) %50-70 bitarte



3 egun / aste alterno



Dinamiko goi-behe atalak uztartuz



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.archivosdemedicinadeldeporte.com

www.repositorio.binasss.sa.cr

www.aprendeenlinea.udea.edu.co

GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaiian-garaiko-kirrol-aholkuen-gidak>

