

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Guruin tiroideoen funtzionamendu eza edo desorekatua.

Gehiegizko jarduera badago hipertiroidismoa litzateke eta gutxiegi balitz hipotiroidismoa

Nola eragiten du?

Hipotiroidismoak metabolismo oxidatiboari eragiten dio hau motelduz. Baliatzeko oxigeno gutxiago dago. Honek sintoma gisa nekea, mialgia edota karranpak ekar ditzake, ariketa luzeetan errendimenduak behera eginez.

Intzidentzia tasa sexuka



%0,9 · %5,8

● OHAR BEREZIAK.

Hipotiroidismo: Gihardura lantzea oso garrantzitsua da, metabolismo basala igotzeko.

Hipotiroidismo: Atsedenen garrantzia handia da, oxigeno nahikoa izan dadin ariketa egiterakoan.

Hipotiroidismo: Ingesta kaloriko baxua izan behar da, metabolismo basala baxua baita.

Hipertiroidismo: Jarduera lasaia gomendatzen dira, Yoga, meditazioa edota tai chi-a.

Indar ariektak onak dira hiperparatiroidismoak ekar dezakeen hezuraren galera orekatzeko.

Medikazioa: Hipertiroidismo zein hipotiroidismoan nekea sor dezakete, intentsitate altuko iraupeneko jarduerekin arreta izan.

Medikazioa: Hipotiroidismoko medikazio batzuk takikardia, palpitzio eta arritmia sor ditzakete, Adi eta oso gainean izan behar da jarduera eten beharko baita kasuren batean.

● ARIKETA IRIZPIDEAK

Erresistentzia



30-60 minutu



Bihotz maiztasun maximoaren %40-75 bitarte egokia da.



5 egun astean



Gihar talde handiak mugiarazten duena

Indarra



2-4 serie
8-12 errepikapen



BORG eskalan 11-13



2-3 egun astean
alterno



Zinta elastikoekin edota makinekin, progresiboki beti ere



Denbora



Maiztasuna



Intensitatea



Mota

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.drillsukala.com

GIDAK

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

