

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Biriketako gaitz kronikoa da, arnasbideen hanturarekin arnas hartzeko zailtasunak dakartzana.

Nola eragiten du?

Negatiboki eragiten du edozein jarduera egiterako unean. Sintomak eztula, arnasteko gaitasun baxua edo arnastotsa dira. Gaitasun fisiko eskas eta mugatua dakar, gihar neke handiak sortzen ditu.

Intzidentzia tasa sexuka



%4,2 · %3,9

● OHAR BEREZIAK.



Sudurretik arnastea egokia da. Arnasketa mota honetaz jabetarazi eta sustatu saioetan. Jarduera egokitzat jotzen dira taldeko kirol intermitenteak (futbola, eskubaloia...) edota igeriketa besteak beste. Jarduera fisikoak esfortzuekiko erresistentzia hobetzen du, esfortzuekiko tolerantzia.



Bentilazio gaitasun mugatuak esfortzua mantentzeko ezintasuna eragiten du. Poluzio, alergia gune, hezetasun leku eta kanpo inguruetan arreta izan beharra dago. Krisi egoeren prebentzio neurri gisa botika eskura izatea garrantzitsua da.



Giro hotz edo beroetan jarduera fisikoa egitea ez da gomendagarria, arnasbideetan duen eraginagatik. Ahotik arnastea ekidin behar da. Iraupen luzeko ariketa fisikoak ekidin behar dira. 90 minutuz gorakoak.

● ARIKETA IRIZPIDEAK

Erresistentzia



30-60 minutu



BORG eskalan 13-14



5 egun astean



Gihar talde handiak mugiarazten duena

Indarra



8-12 errepikapen
8-10 ariketa



BORG eskalan 11-13



2 egun / astean <



Autokargekin hasi eta ostean zinta elastiko, pisu libre eta makinak



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.exerciseismedicine.org

www.acsm.org

GIDAK

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

