

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Odolean dagoen kolesterol maila altua izateari deritzo. Honek gaitz kardiobaskularrekin harreman zuzena du.

Nola eragiten du?

Gorputzari modu globalean eragin diezaioke, kardiobaskularrekin eragina izan baitezake.

Saioetan jarduera fisikoa egiterakoan behaketaz antzematen ez den patologia

Intzidentzia tasa sexuka



%10 · %9,3

● OHAR BEREZIAK.



Jarduera fisikoa eginez positiboki eragiten da fisiologikoki; triglizerido eta HDL mailan garrantzitsua baita. Intentsitate altuarekin triglizerido mailak behera egiteko joera du.



Intentsitate altuarekin kontuz ibili obesitate eta hipertentsio kasuetan (bi patologia maiz lotuak baitoaz). Ikus *"Hipertentsioaren gida"*



Hipertentsioa balu kolesterol altuarekin batera ikus *"Hipertentsioaren gida"*

● ARIKETA IRIZPIDEAK

Erresistentzia



40-60 minutu



Bihotz maiztasun erreserbaren %40-75 bitartean (%75< HDLak gora)



5 egun astean

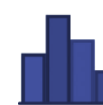


Erritmiko eta sozializatzaileak

Indarra



...



Errepikapen maximoaren (1RM) %75-85 bitartean Adinekoekin %50-75 artean nahikoa da



2 egun / aste <



Zirkuitu eran atalak tartekatuz egokia da



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.gobiernodecanarias.org
www.ncbi.nlm.nih.gov

GIDAK

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

