

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Emakumearen erditze uneari jarraian datorkion etapa da.

Nola eragiten du?

Haurdunaldiak normalki egoera sedentaria darama emakumea eta berregokitu beharra dauka behin haurra izan osteko aldaketa morfologiko eta fisiologikoen aurrean.

Zoru pelbiko ahularen eta sabelalde malguaren aurka laguntzen du ariketa fisikoak, hauek landuz onurak antzemanaz.

Haurra izan ostean depresio fasea ere izan ohi da, honek esparru ezberdinetan eragingo diolarik.

● OHAR BEREZIAK.

Erlaxatzea eta indartzea bilatu behar da, pilates zein yoga gisako jarduerak positiboak dira.

Zoru pelbiko, abdominala eta corea lantzeko ariketen garrantzia handia.

Oreka lanak bilatu behar dira enbor eta aldakan.

Mugikortasuna eta malgutasuna jarduera fisikoaren programaren parte izan behar dira.

Zailtasun gabeko jaiotza naturala: jaio eta 24 ordura errehabilitazio ariketak, 1-2 astera leunak.

Zesarea kasuetan: 6-8 astera hasi ariketa leunekin.

Arreta segurtasunarekin, ariketak zuzen egitearen garrantzia bizitzako fase sensible honetan.

Hidratazioa azpimarratu, batik bat bularra ematen ari bada.

Alderdi psikologikoa landu beharra. Jakitun izan behar da haurdunaldi aurreko egoerara heltzeko denbora beharko dela eta honetan aldagai ezberdinek dutela zerikusia: bakoitzaren fisiologia, osasuna, sasoa, adina, erditzea ...

Ohiko abdominalak ekidin: crunch edo plantxak.

Inpaktu askoko ariketak ez dira gomendagarriak, ez eta jauzikoak ere.

Alboko zein mugimendu azkarrik, bortizik ez egin

Deserosotasuna sor dezakeen ariketa edo lokioen odol-ateratzea ahalbidetu ditzaketen ariketak ekidin.

● ARIKETA IRIZPIDEAK.

Abdominal hipopresiboetako posizio batzuen azalpen eta gauzatzea: [Eredua](#)

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.exerciseismedicine.com

GIDAK

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

