

Ariketa fisikoa kirol-instalazioetan

Kirol instalazio batean ariketa fisiko programa bat hasi baino lehen, gomendagarria da beti mediku bati galdetzea.

Kontsulta ezinbestekoa da, honakoa baduzu edo izan baduzu:

- Bihotzeko gaixotasuna edo bihotzeko ebakuntza.
- Ondoezak bularrean ahalegin fisikoak egitean.
- Gurasoek edo nebarrebek bihotzekoa gaztetan.
- Arnasteko zailtasunik inongo arrazoirik gabe.
- Zorabioak izan, aldigaiztoak pairatu badituzu edo desorientatua sentitu bazara ahalegin fisikoak egiterakoan.
- 140/90 baino goragoko presio arteriala edo kolesterol altua.
- 45 urte baino gehiago gizonezkoa bazara eta 55 urte baino gehiagoko emakumezkoa bazara.
- Erretzen baduzu.
- Medikuak agindutako medikamenduak hartzen badituzu.
- Gehiegizko pisua edo gizentasuna.
- Muskuluetan, giltzaduretan eta hezurretan arazoak.
- Pertsona sedentarioa bazara (hau da, gutxienez 30 minutuko jarduera fisikoa astean 5 egunetan egiten ez baduzu).

Zuhurra izan eta gogoratu

- Ez duzu ariketarik egin behar edozein motatako minik baduzu, sukarra baduzu, nekaturik sentitzen bazara edo gaixotasun batek eragindako desorekarik baduzu.
- Errespetatu itzazu kirol zentroetako oharra, jarduera bakoitzarentzako proposaturiko denbora eta maiztasuna.
- Ura edan ezazu ariketak egin bitartean, ez itxaron egarri izatera.
- Klase gidatuetako jarduera ikuskatzen duen pertsona da gidatzen duen lanaren intentsitatearen arduraduna, eta eskatutako titulazioa izan behar du (kirol fisikoan eta kirol zientzietan graduatua edo gorputz eta kirol sustapenean titulatu).
- Zentroan eginiko ariketa fisikoaren ondorioz izandako lesioak, legeak arautzen duen bezala, kirol aseguru batek bere gain hartu behar ditu.

Instalazioa bera izango da ordezkatzailerak aseguru honen prestazioak ez baditu guztiz estaliak.

Zein ariketa aukeratu?

Zentro bakoitzean jarduera ezberdinak eskaintzen dira eta gaitasun fisiko ezberdinak lantzen dira bakoitzean.

Eskaera gutxiko jarduera kardiobaskularrak

Hasiera batetik sasoi onean ez dauden pertsonak praktikatuko dezakete:

- Gorputz-gogamen jarduerak, malgutasuna eta postura-kontrola (Body Balance®, Yoga, Tai-Txi, Berreziketa Posturala, Strech Training®) lantzen dute batik bat.
- Bizkortze-jarduerak indarra lantzen dute gehienbat, intentsitate ezberdinetan (Tonua, Global Training®, Pilates, GAC-Glutis, Abdominalak, Hankak, Core-ABS, Fitball-Pilota Suitzarra...).

Eskaera moderatuko jarduera kardiobaskularrak

Bihotz-biriketako (cardiorespiratorio) erresistentzia lantzen dute.

Gaixotasunen bat baldin baduzu agian ezin dezakezu egin.

- Koreografiatuak (Aerobic, Body Jam®, Cardio Training®, Multistep®, Sport Fitness).
- Bizkortzea eta bihotz-biriketako lan mistoa (Body Pump®, Body Vive®, T.B.C., Bossu,...).
- Uretako jarduerak, bihotz-biriketako (kardiorespiratorio) lanarekin (Aqua jolasak, Aqua osasuna, Aqua Toning, Aquaerobic, Aquafit,...).
- Dantza jarduerak (Country, Dance, Sabel Dantza, Made in Brazil®, Saltsa, Aretoko Dantzak, Zumba,...).

Eskaera handiko jarduera kardiobaskularrak

Egoera fisikoa hobetzeko dira (fitness) osasuna hobetzeko baino (healthness). Arrisku faktore kardiobaskularrak dituzten pertsonentzako ez dira gomendagarriak, gutxienez lehenagoko balorazio bat egin gabe:

- Koreografiatuak (Body Attack®).
- Uretan (Aqua Power, Aqua TBC,...).
- Boxeo eta arte martzialak (Body Combat®, Box Express®, Kapoeira,...).
- Bizikleta estatikoarekin (Ziklo Indro, SpinDIR®, Spinning®).