



Indurainen ospeak piztuta, asko dira mendiko bizikleta erosi dutenak. Zalantzarik gabe, ariketa fisikoa egitea da sedentariamoaren, patologia kardiobaskularraren, hipertentsioaren, kolesterola- ren, diabetearen, depresioaren eta beste gaitz askoren kontrako tera- piarik onena. Kirola osasunarentzat faktore mese- degarria da, bizi-kalitatea luzatu eta hobetzen duelako, alderdi psikikoari ere mesede egiteaz gain. Ariketa fisi- koaren arazorik nagusiena terapia gisa modu desegokian erabiltzea da, pertsonak lehendik dituen gaitzak okerragotu eta baita lesioak ere sor baititzake.

duenez kolesterol “onaren” maila hobetzen du, infartuaren eta garune- ko istripu baskularraren arriskua gutxiagotzen du, diabeteari aurre hartu eta gutxiagotu egiten du (ariketako karbohidratoen metabolismoa ore- katu eta intsulinarekiko erresisten- tzia ebitatzen duelako), hezur-masa- ren galera gerarazi eta tonu musku- larra gehitzen du osteoporosiari da- gokionez eragin mesedegarria eginez eta azkenik, artrosia gutxiagotzen du artikulazioen malgutasuna mantene- duz. Maila psikologikoari gagozkiola- rik ere, kirolaren abantailak oso han- diak dira. Depresioak, estresak edo- ta antsietateak jota dauden pertso- nek jasotzen dute mesederik handie- na kirola eginez gero. Hori guztia lortzeko bestalde, kirolak egunerokoa, erregularra eta progresi- boa izan behar du, dutxak bezalaxe. Pazientzia eta borondatea erakutsi behar ditu pertsonak eta ez etsi, aurrerapenak oso motelak izaten direlako. Denborarik ez dugula esaka

Kirola egin bai, baina seguru

Jabier Agirre*

Bizikletan paseatzea, igeriketa, gimnasia, mendian edota itsaso-bazterrean egindako ibilaldiak eta beste edozein ariketa fisiko edo kirol-iharduera mesedegarriak dira irizpide jakin batzuen arabera eginez gero.

Sedentarioa izatea bezain arrisku- tsua da kirola noizean behin eta asko pentsatu gabe egitea. Izan ere, noiz- behinkako kirolari horiek normalean ez dakite korritzen, ezta behar beza- la zapaltzen ere, bizikletaren zelak zein alturan egon behar duen ez daki, edota igerian hasi eta gehiegiz- ko esfortzua egiten du, kontrolatu gabeko arriskuak jasateraino (adibi- dez, kalanbre muskularrak). Kirolak eta ariketa fisikoak osasun- mailaren hobekuntzan eragin nabar- mena dutela jakina da. Maila desber- dinetan gertatzen da hori: hipertensioaren agerpena saihesten eta lehendik dagoena gutxiagotzen du, lipidoen metabolismoa hobetzen

Ariketa fisikoaren arazorik nagusiena terapia gisa modu desegokian erabiltzea da, pertsonak lehendik dituen gaitzak okerragotu eta baita lesioak ere sor baititzake.



hasteak ez du zentzurik, aitzakia horiek imajinazio apur batez berehala konpontzen baitira. Nork ez du astirik bere etxean gimnasia pixka bat egiteko hamar bat minutuz gustuko musika entzuten duen bitartean?

Azturak aldatu beharra

Gure artean gehiago dira ariketa fisikorik egiten ez dutenak erretzaileak baino. Gauza jakina da azken kolektibo horretako kideentzat erretzeari uztea ia ezinezkoa dela. Ez da hain ezaguna ordea, Harvard-eko Osasun Publikoaren Eskolak argitaratu duen azken ikerketaren emaitza. Horren arabera, ariketarik ez egiteak uste baino gehiago mehatxatzen du erretzaileen bizi-kalitatea. Kirolrik ez egiteak egunero zigarro-pakete bat erretzeak edota pisu idealaren gainetik %20 kilo gehiago edukitzeak adina arrisku dauka. 20 urtez 17.000 boluntarioren osasun-egoera aztertu ondoren, Harvard-eko adituek ondorengo iharduerak nabarmentzen dituzte ariketa mesedegarritzat: astean bost aldiz ordu-erditxo bat pauso azkarrean ibiltzea, tenisean ordubete jokatzeko astean bizpahiru aldiz, astean hiru orduz igerian aritzea, orduerdiz bizikletan egunero edota korrika edo patinatzen ibiltzea astean hiru aldiz ordu pare batez.

Zer egin dezakezu zure bizi-azturak aldatzea erabakitzen duzunean? Pertsona heldu batentzat, gauzarik gomendagarriena kirol-zapatilak jantzi aurretik aurrean zer aurkituko duen jakitea da. Medikuek egingo dion azterketak bere osasun-egoera baloratu eta ariketa fisikoa egiteko duen gaitasunaren berri emango dio.

Edonola ere kirola egiten hasteko, aurretik inoiz egin ez baduzu ere, azterketa mediko sakonik ez da behar. Aski da poliki-poliki hastea, gauzak tentuz eta zuhurtziaz eginez. Adibidez, azkar-azkar ibiliz, beti ere astean zehar hamabost bat kilometro egiteraino gutxienez, edota pisuz luzeak behin eta berriro eginez, bihotzak bere ohizko erritmotik gora taupadarik egin gabe.



Medikuaren iritzia nahi duenak bestalde, proba-aukera zabala du: azterketa edo miaketa orokorra, oinzoila-apoioaren ikerketa, bizkarrezurraren behaketa, atsedeneko elektrokardiograma, espirometria (birika-edukiera baloratzeko), esfortzu-proba edo indar muskularraren balorazioa. Azterketa mediko zehatz horren bidez, espezialistak norberarentzat kirolrik aproposena zein den eta kirol horren praktikan behar den maiztasuna adieraziko digu.

Eman beharreko urratsak

Arau orokor gisa hartuta eta edozein ariketa fisiko edo kirol egitera-

Ariketarik gomendagarrienak muskulu-talde handiak "dantzan" jartzen dituztenak dira, ariketa aerobikoa batik bat, ibiltzea, golfa, trostaka joatea, igeriketa edota txirrindularitza.

koan, hiru fase errespetatu behar dira. Lehena *beroketa-fasea* da, pul-tsazioak eta muskuluen tonua bere maila egokira eramateko behar-beharrezkoa. Bigarrena fase nagusia da, hots, *ariketaren fasea*, tonifikazio muskularra hasieran eta erresistentzia ondoren. Azkenik, *hozte-fasea* dago, hau da, atsedenera itzultzeko



Ariketak esfortzu bat eskatzen du, baina ez du zertan minik eman behar. Iharduera fisikoa egiten ari garen bitartean mina agertuko balitz, utzi kirol hori egiteari, horrek gaizki ari garela edota lesioren bat gertatu dela adierazten baitu.

iharduera gutxituz eta lasaialdira pixkanaka iritsiz, kontrakturak eta lesioak ebitatzeko.

Plastikozko arropak eta argaltzeko espreski erabiltzen diren jantziak mesedegarriak baino kaltegarriak gerta daitezke. Izan ere, arropa horiekin ez da gantzik erretzen eta gehiago izerditzea eragiten dutenez,

deshidratazioa gerta daiteke luzarora, galdutako likidoak behar bezala errekuperatzen ez badira. Horrekin lotuta, oso hedatuta dagoen akats edo uste faltsuarekin egin dugu topo: edanez gero, pisu-galera ez dela gertatzen dioena. Ariketa fisikoa egiterakoan edatea gomendatzen da bai aurretik, ariketa bitartean eta ondoren. Ur-mailak etengabe mantendu behar dira eta hori lortzen ez denean, tentsio-beherakadak, lipotimiak, kalanbreak eta bero-kolpea bezalako istripuak ere gertatzen dira.

Kirol-janzkera egokia erabiltzea funtsezkoa da. Oinetakoei dagokienean, oinaren pisua moteltzea, zola malgua baina ongi perfilatua edukitzea eta ihardueraren arabera, aire-kuxin-

txoaz hornitzea gomendatzen da. Esan gabe doa egunaren ordurik beroenetan ez dela kirolrik egin behar eta beraz, eguerdia eta arratsaldearen hasierako orduak ebitatu egin behar dira.

Eta zein kirol egin? Ariketarik gomendagarrienak muskulu-talde handiak "dantzan" jartzen dituztenak dira, ariketa aerobikoa batik bat, ibiltzea, golfa, trostan joatea, igeriketa edota txirrindularitza. Tenisaren eta pilotaren kasuan, bi-bitara jokatzuz gero, pertsona bakoitzak egin behar dituen distantziak laburragoak dira eta beraz, hasiberrientzat gomendatzeko moduko iharduerak dira. Aitzitik, banaka jokatzuz bada, esfortzua gogorragoa da eta beraz, desgokituz jo behar dira forma fisikoa puntu-puntu ez badago.

Arau orokorra eman behar badugu, Madrileko Unibertsitate Complutenseko Kirol-Medikuntza Eskolako Juan Carlos Segovia doktoreak emarikoa ekar dezakegu: "gorputzarentzat gomendagarriak dira iraupen luzekoak eta intentsitate baxukoak diren ariketak, horietan eragiten baitiote gehien gantzen metabolismoari. Iraupenari dagokionez, hamabost-hogei minutuko txandak eginez hasi behar da egun biz behin, pixkanaka gehituz joateko bizpahiru astatan ordubeteko saiora iristeko. Berrogei urte inguruko pertsonen bihotzaren erritmora egokitu behar dute ariketa, 130 pultsazio/minutuko martxan mantenduz".

Hasierako berotasunaren ondotik eta gauzak ongi egiten ez badira, agujetak agertuko dira. Hori ere kontrolatu beharra dago, ez baita egia inolaz ere, minik gabeko lorpenik ez dagoela forma fisikoari dagokionez. Ariketak esfortzu bat eskatzen du, baina ez du zertan minik eman behar. Iharduera fisikoa egiten ari garen bitartean mina agertuko balitz, utzi kirol hori egiteari, horrek gaizki ari garela edota lesioren bat gertatu dela adierazten baitu.



* **Medikua eta OEEko kidea.**