

Kirolen bat egitea, edo besterik ez bada ere egunero ariketa pixka bat egitea, beti da mesedegarri, baina sarritan ez da erraza bakoitzarentzat egokiena zein den jakitea. Kirol bat aukeratzeko orduan pertsona bakoitzaren ezaugarri fisikoak eduki beharko dira kontuan, bere bizitzeko estiloa eta, batez ere, bere adina.

Jabier Agirre*



Asko dira kirolaren mesedeak goraiatzeko dituzten ikerketak, betiere hobby moduan hartzen denean eta ez medikuak agindu edo inposatutako obligazioa bezala. Horrela, adibidez, gauza jakina da kirolak egonkortasun emozional handiagoa eskaintzen duela, eta gure bihotzaren osasuna hobetu egiten duela. Belan urrezko domina olinpikoa irabazi zuen Jose Luis Doreste medikuak, gaur egun Dexeus Institutuko Kirol Medikuntzako Unitatearen arduradunak dienez, "kirola egitea osasun fisiko eta baita psikiko hobea edukitzeko modua da, eta oro har kirola egiten duten pertsonen adorea hobetu egiten da". Baina ez da hor amaitzen guztia, azken ikerketek frogatu duten bezala ariketa fisikoak irudimena eta baita sormena ere gehitu egiten baititu. la dena positiboa da, beraz, kirolean eta oso gutxi dira ariketa fisikoak egitearen kontraindikazioak. Bihotzeko gaitzak edo lokomozio-aparatuko alterazioak baldin badaude soilik debekatzen da erabat ki-

rola egitea, eta kasu horietan ere, pertsona horiek espezialista baten begiradapean, ahalegin edo esfortzu gehiegi eskatzen ez duen ariketa-motaren bat egiteko moduan egongo dira.

Bakoitzari berea, arrazoiaren legea

Gehien komeni zaigun kirola aukeratzeko orduan, oinarrizko faktore bat eduki behar da beti kontuan: pertsonaren adina. Ez baita gauza bera gorputza 15-20 urterekin probatzea, edota 50 urteko muga gainditu denean. Adin bakoitzean beharizan gimnastikoak desberdinak dira, eta baita pertsonaren jarrerak eta trebetasunak ere horiek guztiak egiteko.

Umetan

Umeek helduek baino askoz ere hobeto jasaten dute nekea. Horregatik, batzuetan nekaezinak direla irudituko zaigu, eta egun osoa eman dezaketela korrika, inolako neke-zeinurik gabe. Umetan, ordea, kompetitibitatea saihestu behar da, baita

indar handiko kirolak ere (adibidez, halterofilia edo harriak jasotzea), hazkunderan eragin oso negatiboa eduki dezaketelako; eta baita kirol asimetrikoak ere, gorputzaren alde bakar bat lantzen dutelako (tenisa, esaterako). Gomendagarriagoak dira gorputzaren bi aldeak berdintzen lantzen dituzten kirolekin haztea, adibidez futbola, saskibaloia, dantza, gimnasia, patinak edota bizikleta. Ariketa bariatatuak eta dibertigarriak izan daitezela, umearn nortasuna goratzeaz gain bere funtzio kardiobaskularrak eta biriketakoak ere estimulatu dituztenak. Kontuan hartu beharreko beste puntu bat da adin hauetan umeak iraupen luze-ko ariketa edo kiroletarako gaitasun han-



Gomendagarriagoak dira gorputzaren bi aldeak berdintzen lantzen dituzten kirolekin haztea, adibidez futbola, saskibaloia, dantza, gimnasia, patinak edota bizikleta.



Haurrak pertsona helduak baino sentiberagoak dira beroaren eta hotzaren aurrean. Horregatik, neguan behar adina arropa araman behar luke.



Artxibokoa

diagoa duela, eta laburragoak baina intentsoagoak direnetan ez dutela (ez daki-tela, hobe esan da) bere errendimendurik onena ematen.

Umeak kirola egiteko eduki behar dituen baldintzei dagokienez, pertsona helduak baino sentiberagoak dira beroaren eta hotzaren aurrean. Horregatik, mendian egonez gero, neguan adibidez, behar adina arropa araman behar luke, eta ur ez klimatizatuan igeri egitea tokatuz gero, alboan eduki beti albornoz egoki bat ez hozteko. Giro beroegietan, alde-rantziz, kontu eduki behar da gorputzeko temperatura gehiegi igo ez dadin, eta ez ahaztu umeek ez dutela gehiegi izerditzten. Horrelakoetan likido ugari edan beharko du umeak; ura da likidorik onena, baita egarririk ez badauka ere, desidratazio-arriskua saihesteko.

Gazteetan

Bizitzaren etapa honetan alterazio emozionalak nahikoa sarritan gertatzen dira (maitasun-kontuak, lagunaren arteko saltsak, etab.), eta alderdi psikologikotik kirolak eragin ezin hobeak eduki ditzake. Gaur egun ondotoxoa dakigu bere gorputzarekin ariketa egiten duten adoleszenteak gazte pasiboak baino alaiagoak direla, eta ez hain suminkorrek. Beste ikerketa batzuek frogatu dutenez, kirolak egiten ez duten gazteek depresio gehiago eta baita bizkarreko min, indigestio edo tiki-kardia gehiago ere izaten dituzte kirola egiten dutenek baino.

Jarduera fisikoak, gazteen artean, eragin positiboa dauka epe luzera osasun-egoera orokorrean. Pertsona helduetan maizenik agertzen diren gaixotasun kroni-

Jarduera fisikoak, gazteen artean, eragin positiboa dauka epe luzera osasun-egoera orokorrean.

ko eta akutu askoren kontrako prebentzio-neurri egokia ere bada ariketa fisiko apur bat egitea (obesitatearen, koronarietako istripu baskularren edota diabetearen kontra, adibidez).

Gazteentzat gomendagarrienak taldean egiten diren kirolak izan ohi dira, talde-gatik eta ez norberagatik lehiatzeak edota garatzeak dakarren guztiagatik. Kirol guztiak dira gomendagarriak, gazteek oso ongi jasaten dituztelako karga eta esfortzu fisiko handiagoak. Batzuk aipatze-kotan, squash-a, eskia, footing edo tenisa nabarmen daitezke indibidualetan, eta taldean egiten diren guztiak (futbola, saskibaloia, eskubaloia, etab.).



Artxibokoa

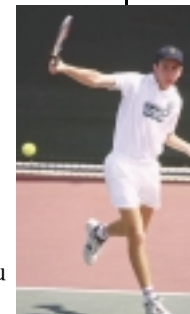
Gazteentzat gomendagarrienak taldean egiten diren kirolak izan ohi dira.

Helduaroan

25 urtetik 65 urtera bitartean ezar genezakeen adin-talde honen bekatu ohizkoenak dira sedentarismoa eta bizi-aztura ez osasungarriak. Oso garrantzitsua, beraz, kirolak paper garrantzitsua betetzen jarraitzea pertsona helduen bizimoduan. Argi dago 50 urtetik aurrera errendimendua ez dela izango 20 urte lehenagoko bera, baina badira adin horietarako ere oso egokiak eta aproposak diren kirolak. Adin-talde honetan egonik, kirola egiteko arrazoia pisua galtzea baldin bada, jakin beharra dago kirolak edo ariketa fisiko soilak esfortzuak direnen bitartean ez ezik atsedenean ere erretzen dituela kaloriak. Bestela esanda, kirola eginez litekeena da pisua galtzea baita kirola egiten ari ez garenan edo lotan gaudenean ere. Erresistentzia edo iraupeneko kirolak gomendatzen dira adin honetan, adibidez, lasterketa (korrika), igeriketa, bizikleta edo aerobic-a, adinarekin agertzen diren arrisku-faktoreetako asko (kolesterola, tentsio altua edo obesitatea, esaterako) gutxitzeko oso mesedegarriak direlako. Adinean aurrerago doazenez, berriz, egokiagoa izan daitezke egunean pauso

DETAILE TXIKIAK ERE ZAINDU

- Beroa egiten duenean, arropak zurgatzailea izan behar du, transpiratzen uzten duena, arina (algodoizkoa adibidez) eta estutzen ez duena. Atari zabalean egonez gero, txapela edo biseraren bat erabili.
- Arropa kolore argikoa bada hobe, eguzki-argia gutxiago zurgatuko baitu, eta bero gutxiago nabarituko baituztu.
- Ariketa edo kirol-saio bakoitzaren ondotik, garbitu arropa.
- Oinetakoek oina ongi babestu behar dute, behar bezala helduz baina estutu gabe.
- Ez erabili galtzerdi handiegirik edo lodiegirik, azkenean babak edukiko dituzu eta.
- Ez egin kirolak bitxiak (edo joiak) jantzita daukazula.



Artxibokoa



azkar samarrean ordubete ibiltzea, eskaile-rak igo edo jaistea edota mendian ibiltzea.

Hirugarren adinean

Zahartzeak ez du esan nahi, inondik inora, aztura onak bertan behera uztea, eta horregatik ariketa egiteak gomendagarria izaten jarraitzen du. Ikerketak ondotoxoa frogatu duen bezala, zahartze-maila eta fakultateak edo gaitasunak galtzea modu garrantzitsuan gutxitu daitezke ariketa eginez. Baina edonola izanik ere, intentsitate handiko kirolak edota koordinazio-maila altua eskatzen dutenak ebitatu beharko lirateke adin honetan istripurik ez izateko.

Jardinerian aritzea, petankan jolastea, saloi edo aretoko dantza, golfa, igeriketa edota luzazketa-ariketak eta erlaxazio-koak (yoga, adibidez), oso mesedegarriak gerta daitezke hirugarren adinean sartu direnentzat. Eta ez bakarrik osasun-egoera ona mantentze-agatik, baita urtetan mantendu ezinik edo galduz joan diren lagunak edota harreman sozialak berreskuratzen laguntzen duelako.



Artxibokoa

Zahartzean ariketa egiteak gomendagarria izaten jarraitzen du.



* Medikua eta OEEko kidea.