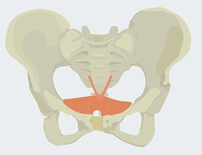
EMAKUMEOK
MUGIMENDUAN
MUJERES
Y ACTIVAS

EMAKUMEAK, JARDUERA FISIKOA ETA ZORU PELBIKOA

Zer da zoru pelbikoa?

Perineoa osatzen duten pelbisaren behealdean dauden muskuluen multzoa da.

Funtzioak: **erraiak atxikitzea**; **gernua** eta gorozkiak **kontrolatzea**; **plazer sexuala** eragitea; eztul egitean, dominastiku egitean, barre egitean edo pisua kargatzean egiten **ditugun presioak indargabetzea**; **eta oreka eta postura egokia mantentzen** laguntzea.



Emakumeen **%30**ek → pairatzen dute zoru pelbikoaren disfuntzioa.

%80ra → irits daiteke kirol jakin batzuk egiten dituztenen artean. Emakume askok kirola egiteari uzten diote arrazoi horregatik.

Disfuntzio motak

Egiturazko kaltea: bagina iraunkorki irekitzea.

Erraien mugikortasun handia (eztul, salto edo korrika egitean).

Prolapsoak eta organoen jaitsiera inpaktu eta indar-karga handiko kiroletan.

Muskuluaren ezaugarrien alterazioak: tonua, indarra, erresistentzia eta erlaxazioa.

Gernu **inkontinentzia** gasen eta gorozkien inkontinentzia.

Mina inguruan, handiagoa edo arinagoa.

Bulbako **barizeak** veta hemorroideak.

Disfuntzioaren arrazoiak

Kausa genetikoak eta/edo emozionalak, muskuluen tonua eta tentsioa handitzen edo gutxitzen dutenak.

Haurdunaldiak, erditze konplikatuak (episiotomia, urradura larriak) **edo kanporaketa luzeak.**

Hipepresio abdominopelbikoak (eztul egitea, salto egitea...) maiz eta abdominalaren kudeaketa txarrarekin.

Zoru Pelbikoko muskuluen gaineko kontrolik eza (emakumeen % 70).

Inpaktu-ariketak edo pisuz kargatutakoak, intentsitate handikoak edo iraupen luzekoak.

Alterazio hormonalak (hilekorik eza, noizbehinka edo inoiz ez).

ZORU PELBIKOA ETA ARIKETA FISIKOA

Zoru Pelbikoaren egoera ona.

Zoru Pelbikoa “**core**” edo **gorputz enborreko osagai muskularraren parte da**. Haren funtzionamendua, gainera, **digestio-, gernu- eta ugaltze-sistemari lotuta dago**.

Inkontinentzia ekiditen du eta lunbalgia eta bestelako disfuntzioak saihesten ditu.

Gure autoestimua areagotzen du.

Funtsezkoa da gure osasunerako, praktika fisikorako eta kirol-errendimendurako.

Zer egin behar da zoru pelbiko osasungarri bat izateko ariketa fisikoa egitean?

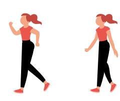
Oso garrantzitsua da **emakumearen gorputza ezagutzea** eta horren arabera jardutea.

Zoru pelbikoa gure gorpu-eskeman eta praktika fisikoan sartu behar dugu; zoru pelbikoa aktibatu behar dugu ariketa fisikoa egiten dugunean.

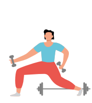
Trikimailu batzuk:

Erritmo bizian ibiltzea **postura egokiarekin**. →

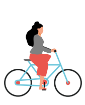
Gainazal ezegonkorretan ibiltzea (zelaia, hondarra, mendia...). →



Erritmo aldaketekin eta autoelongazioko postura batekin ibiltzea. →



Tonifikazioko eta indarrezko ariketak, ariketak beti **«core»a aktibatuz hasiz.**



Txirrindularitza: pedalei **eragitea gorputz** enborra tente dagoela, **eserita eta zutik txandakatuz.** →

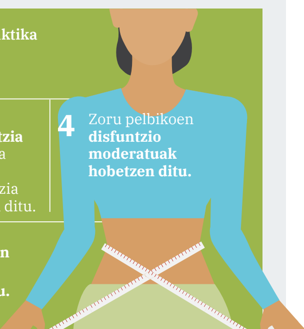
Inpaktu handiko jarduerak (korrika egin, salto egin, pisu handia kargatzea): ez egin disfuntzio handia badago. →

Aurkaria duten kirolak: ikasi **zoru pelbikoa aktibatzen eta mugimenduetan integratzen.** →

Lasterketa **teknika on batekin** eta **oinetako onekin** korrika egitea edo salto egitea, disfuntziorik ez badago.

Zoru pelbikoa errespetatzen duten praktika

ONURAK:



1 **Zoru pelbikoak** muskulaturaren **integrazio funtzionala** lortzen du «core»an.

2 Gure hezurren, muskuluen, metabolismoaren eta abarren , **osasuna hobetzen du.**

3 **Gernu-inkontinentzia** eta gasen eta gorozkien inkontinentzia prebenitzen ditu.

4 Zoru pelbikoen **disfuntzio moderatuak hobetzen ditu.**

5 **Kirol-errendimendua hobetzen du.**

6 **Gerri buelta murrizten du.**

7 **Gorputzaren postura hobetzen du.**

Zaindu gaitezen! Mugi gaitezen!

GOMENDIOAK

- Ezagutu zure barne-muskulaturaren egoera eta funtzionamendua, batez ere zure zoru pelbikoarena, zure zeharkako abdominalarena eta multifidoena.
- Zuzendu eta zaindu postura, eguneroko jarduera guztietan.
- Ikasi barneko muskulatura aktibatzen eta integratu zure eguneroko mugimenduetan eta entrenamendu-errutinetan.
- Hartu arnasa sudurretik eta ez ahotik.
- Egin konpentsatzen duten ariketak, hala nola ariketa hipopresiboak.
- Egin ariketa abdominal estatikoak eta dinamikoak (batez ere kirolarientzat), zoru pelbikoaren parte-hartzearekin.

Sedentarismoa
honen oinarrian dago:
Patologia ez-infekziosoen

%80

Aktibo mantendu: ibili, dantza egin, eskailerak igo, eskalatu...

eta gozatu mugimenduarekin!

EMAKUMEOK MUGIMENDUAN. ARNASA HARTU ETA MUGITZEN HASI.

Bizitza aktiboa mantentzeak eta ariketa fisikoa erregulartasunez egitek gure bizi kalitatea hobetzen du.

Mugimendu bakoitzak balio du.

Jarduera fisiko gehiago.

Jarrera sedentario gutxiago.

Informazio gehiago nahi izanez gero, kontsultatu gure webgunea

JOAN WEBGUNERA →

Edo Emakumeok Mugimenduan aplikazioa deskargatu, guretzat bereziki pentsatuta baitago.

APP-A DESKARGATU ↓

ZERGATIK INFOGRAFIA HAU?

Emakumeon entrenamendua, tradizionalki, gizonen biologian oinarritu da. Emakume askok zoru pelbikoko arazoak dituzte eta beharrezkoa da ariketa fisikoaren jarraibideak egokitzea.

ZER LORTU NAHI DUGU?

Ariketa fisikoa emakumeen beharrei egokitua izatearen garrantziaz ohartarazi. Kirol eremuko eragilei, bereziki kirol programazioak egiten dutenei, emakumeen osasuna kontutan hartzeko informazio esanguratsua helaraz.

M EMAKUMEAK ETA AKTIBOAK

Gure helburua da Gipuzkoako emakume guztiak aktibatzea, kirol-jarduera fisikoak erregulartasunez egin ditzaten eta etengabe mugitzen jarrai dezaten.

GIPUZKOA **KIROLAK**
GIPUZKOA ETORKIZUNA ORAIN

Egilea / Doktorea Lidón Soriano Segarra

Jarduera Fisikoaren Zientzietako doktorea; ariketa hipopresiboari eta pelbis zoruari buruzko Cum Laude tesia. Kirol Programak eta Osasuna masterra. Kirol Zientzietan lizentziatua. Fisioterapian diplomatua: Fisioterapia Genitourinarioko eta Koloproktologikoko espezialitatea. Erizaintzan eta Irakasletzan diplomaduna. Ikertzailea eta dibulgatzailea. Irakaslea Espainiako zenbait unibertsitatetan eta beste prestakuntza zentro batzuetan, batez ere gai hauei buruz: Emakumea eta Kirola, Pelbis Zoruaren Zaintza, Menopausia eta Jarduera Fisikoa, batez ere.