



● XEHETASUNAK.

Zer da?

Adindu ahultzat oinez 0,6m/s> abiadura aritu eta laguntzarik gabe aukitit altxa ezin daitekeena jotzen da.

Nola eragiten du?

Adinarekin gertatzen diren aldaketetatik erorketa arriskua, kognizio gainbehera edota depresioa daude.

Honez gain, sarkopeniaren garapenak eragin zuzena du gaitasun funtzionalean, adinekoaren autonomiarekin harreman zuzenean dagoena.

● OHAR BEREZIAK.



Eguneroko jarduerak sartu ariketatzat (simulazioa), gaitasun funtzionala lantze aldera (eskailerak...)
Oreka lantzearen garrantzia azpimarratu.

Saioan lehenik indar lana eta ostean erresistentzia. Oreka arazoak badaude hau saio hasieran jarri.
Indar abiadura lehenetsi indar erresistentziaren aurrean, pisu askorik gabe ekite abiadura altuaz.
Oinez aritzerakoan norabide eta abiadura aldaketak sartu, eskakizun gehiago emate aldera.



Adineko bakoitzaren errealitatera egin behar da programa, 5-10 minutuz has daiteke
Gihar potentziak gaitasun funtzionalarekin lotura du, eta galera oso bortitza da landu ezean
Erorketekin arreta izan behar da, honen aurrean oreka eta indartze lanak egin behar dira



Ez egin ariketa fisikorik orain gutxi infaturik izan bada, angina ezegonkorrekin, kontrolatu gabeko hipertentsioarekin edota bihotz gutxiegitasunarekin.

● ARIKETA IRIZPIDEAK.

Erresistentzia



5-30 min saioko



Bihotz maiztasun maximoaren %60-80



3 egun astean



Paseoa edota bizikleta estatikoa

Indarra



6-8 ariketa
2-3 serie



8-10 erreplikapen (20 erreplikapen maximorekiko) (1RM %20-30tik hasi eta %70ra helduz)



2 egun astean



Gihar talde handienak pisu libre zein makinekin.

Potentzia



3-4 ariketa
2 serie



1RM %60



2 egun astean



Abiadura > pisua.

Oreka



Tandem eta semi-tandem jarrera, lekualdatzeak norabide ezberdinekin, oin punta eta orpoarekin ibili, eskailerak igo eta jaitsi, oin batean mantendu...



Oinak alboan



Semi-tandem jarrera



Tandem jarrera



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.elsevier.com

BH gida

GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaiian-garaiako-kirrol-aholkuen-gidak>

