

## XEKETASUNAK.

Zer da?

Munduan hilkortasun kausa garrantzitsuena da, modu ezberdinetan adierazten dena: miokardioaren infarto akutua, bularreko angina eta bat-bateko heriotza.

Nola eragiten du?

Behin-behineko edo behin-betiko eragina izan dezake. Bihotzak egin eta jasan beharreko lanak murrizten dira ariketa fisikoarekin: odol basoak estutzea ekiditen da (efektu anti-ateroesklerotikoa), odolbilduak prebenitzen dira (efektu anti-tronbotikoa), bihotzera odolaren irisgarritasunean hobetzen da (efektu anti-iskemikoa) eta bihotzaren erritmo ohikoa mantentzen laguntzen da (efektu anti-arritmikoa).

Intzidentzia tasa sexuka



%5,5 · %3,6

## OHAR BEREZIAK.



Ariketa fisikoa eguerdi partean egitea gomendagarri, energia gehiago izaten baita.

Pasarte kardiako ostein hasterakoan 2 astez lan aerobiko hutsarekin hasi eta hortik aurrera indarrarekin osatu. Bularreko anginen kasuan bihotz maiztasun maximoa iskemia gertatu aurreko 10 taupadetan finkatu.



Ariketa fisikoa egiten hasteko medikalizazio egonkortua izan behar du.

Miokardiopatia hipertrofikoa duten haurrek arrisku gehiago dute bat-bateko heriotza pairatzeko.



Indar isometrikorik ez landu, miokardioan presioa areagotzen baita.

Komunikazio interaurikularra, interbentrikularra edo duktus arterioso kasuetan kontraindikaturia dago kirola egitea hau handia bada edo birika hipertentsioa badago.

Birikako estenosia edo aorta estenosidun haurretan kontraindikaturia dago ariketa fisiko intentsua.

Hipertentsio arterialaren kasuan kirol estatikoak ekidin, karga estatiko altu eta dinamiko baxukoaren presio gorakadagatik (ikus Mitchell-en sailkapena)

Mina edo sintomarik agertuko balitz geratu ariketa egiteaz eta kardiologoarekin jarri harremanetan.

## ARIKETA IRIZPIDEAK.

Erresistentzia



Indarra



30-60 minutu



Bihotz Maiztasun maximoaren %50-80 bitarte (kasuaren arabera)



8-10 ariketa eta 2 serie



Hasieran 1RM%30-50 gehienez 12 errepikapen. Ostein 1RM%60-70



3-5 egun astean



Oinez ibiltzea edota bizikleta



2-3 egun astean



Autokarga zein makinekin



Denbora



Maiztasuna



Intentsitatea



Mota

## ESTEKA

Bibliografia:

[www.exercisemedicine.com-1](http://www.exercisemedicine.com-1)  
[www.exercisemedicine.com-2](http://www.exercisemedicine.com-2)  
[www.fundaciondelcorazon.com-g-se.com](http://www.fundaciondelcorazon.com-g-se.com)

## GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaiangaraiako-kirol-aholkuen-gidak>

