

XEHEBASUNAK.

Zer da?

Emakumearen obulazioaren desagertzea, hilekoan zein ugalketan eragina duela. Prozesu ohikoa da emakumean modu naturalean 40-50 urterekin gertatzen delarik.

Nola eragiten du?

Sistema hormonalak aldatzea jasaten du eta hezur egitura ahultzen doa osteoporosia izateko aukerak areagotuz.

OHAR BEREZIAK.



Indar lanarekin giharrak landu eta hezur masaren gainbehera ekidindo da
Yoga edo meditazio jarduerak arnasketa kontrolatzeko eta neke zein estresari aurregiteko tresna.
Behere gorputz adarra indartu, aldaka eta bizkarra orekatzeko.
Lan pliometrikoa sartu, jautsaren batzuk inpaktu pixka bat izan dezan hezurdurak, ahul ez dadin.



Min osteoartikularrak izan ohi dira etapa honetan.
Aldaketa honek emakumearengan eragin psikologikoak eta psikosozialak ditu.
Osteoporosia zein gaitz kardiobaskularrak garatu eta pairatzeko aukerak areagotzen dira.
Sarkopenia aukerak gora egiten du, honek autonomia galera, erorketa arrisku, arazo metaboliko, hezur mineral dentsitate murrizketa edota hezur gaitasunaren gainbehera dakarrelarik.



Estrogeno ezak ondoezaren sententzia indartu dezake, jarduera fisikorako gogoia murriztuz, baina hau egiteak ondo sentiaraziko du.

ARIKETA IRIZPIDEAK.

Erresistentzia



30 minutu



Moderatua BORG 12/14



5 egun astean

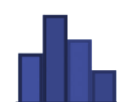


Paseoa, igeriketa, dantza, bizikleta...

Indarra



25 minutu (8 gihar talde)



%60-75 1RM



2 egun alferno



Gihar talde handienak: goibehe atal eta enborra.



Denbora



Maistasuna



Intentsitatea



Mota

ESTEAKAK

Bibliografia:
www.ncbi
www.aeem.es

GIDAK

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

