«Errendimendu kirola gauza bat da, eta ariketa fisikoa beste bat»

Badator Behobia-Donostia lasterketa, eta agertu dira korrikalariak txoko guztietan. Jarduera fisikoa eta osasunaren inguruko adituek onartzen dute «mugimendua osasunaren oinarria» dela, baina «gehiegikeriak» egiteko arriskua ere badagoela gogorarazi dute. Profesionalengana jotzearen garrantzia azpimarratzen dute, ariketa egin aurretik, egin bitartean, eta ondoren.

Roberto Dos Santos, Alejandra Alcibar, Jose Cruz Larre eta Ainhoa Aierdi.

Askotan nahastu egiten dira ariketa fisikoa eta kirola kontzeptuak, eta Behobia-Donostia bezalako lasterketa herrikoiak gerturatzean areagotu egiten dira nahasketa horrek hainbaten osasunean eragiten dituen ondorioak. Horregatik, osasuna zaintzeko argibideak eman dizkigute adituek.

Jarduera fisikoa eta osasungintzaren inguruko profesionalak dira Biokbi optikako Alejandra Alcibar optiko optometrista, Kimera zentroko Roberto Dos Santos fisioterapeuta eta Sasoituz zentroko Ainhoa Aierdi dietista nutrizionista eta Jose Cruz Larre prestatzaile fisikoa, Jarduera Fisikoa eta Kirolen Zientzian lizentziatua.

«Gaur egun ulertzen den moduan, kirola ez da beti osasungarria»

Osasuna zaintzen hasteko, aurrena egiten duguna zer den jakin behar da. «Errendimendu kirola gauza bat da, eta ariketa fisikoa beste bat», azaldu du Jose Cruz Larre, 'Krutxek'. «Kirola egitea eguneroko ohitura ona da? Jarduera fisikoa da eskailerak igo eta jaistea, eroskетak egitera ateratzea... Ariketa fisikoa, berriz, lagunekin korrika egitera ateratzea, pala partidu bat jokatzea... Hori da onena, ariketa egitea eta bizimodu sedentarioari aurre egitea». Arrazoi ematen dio Roberto Dos Santosek. «Gaur egun ulertzen den moduan, kirola ez da beti osasungarria. Ariketa fisikoa egitea da kontua. Kirolari profesionalak ez direnek ere markak egin nahi dituzte».

> «Bakoitzak muga bat dauka, eta onartu egin behar da»

Hortxe, bigarren koxka: «ez dira profesionalak, baina lehiaketetan ari diren profesionalak bezainbesteko denbora eskaintzen diote kirolari», dio Ainhoa Aierdik. «Badirudi askorentzat egunero bi ordu eskaintzea ez dela hainbeste. Baina horrek eskatzen duen zainketa ez da ikusten. Eta gehitu behar zaio atseden falta, eguneroko estresa, bakoitzaren lana...». Ados dago Alejandra Alcibar ere. «Ez dira estresaren eraginaz konturatzen, eta estres kolpeak entrenamenduen kargarekin bat egiten duenean, arriskutsua izan daiteke. Gainera, gorputz guztiak ez dira berdinak, eta batzuek ez dituzte sintomak nabaritzen». Horrekin ez daude denak ados.

«Kirolari ez profesionala da prebentzio kontzientzia haundiena behar duena»

Hain zuzen, «sintomen aurretik prebentzio lana» egin behar dela azpimarratu du Aierdik. Krutxek ere bai, askok ez baitute kasurik egiten. «Funtzionalitateari begiratzen diote askok. Ez da ez dutela sentitzen. Nonbait mina daukanak badaki, baina praktikatzen duen kirolean gehiegi molestatzen ez badio, prebentzioa urrun ikusten du».

Garrantzitsua da, ordea. «Ahal den errendimendu onena lortu behar da, maila edozein dela ere, eta horretarako, ariketa programatu eta planifikatu behar da, bakoitzari modu desberdinak gomendatzen dizkiogu. Baina lehian egin behar den ariketa hori bera egiteko esaten ez zaien bitartean, denbora galtzen ari direla sinesten dute», dio Krutxek. Aierdik ere berdin: «elikadura zaintzea ez da argaltzeko bakarrik. Badira kirolariak garrantziarik ematen ez diotenak». Dos Santosek ere garrantzizkotzat du profesionalengana jotzea. «Kirolari ez profesionala da prebentzio kontzientzia haundiena behar duena. Kontuan hartu behar dira egiten den ariketa eta eguneroko estresa».

Aurretik, tartean eta ondorenean

Profesionalengana jotzea beharrezkoa dela argi daukate denek, baina ez kirola egin aurretik bakarrik; aurretik, eta baita egin bitartean eta ondoren ere. «Gure egitekoa izaten da irteera punturako puntu-puntuan prestatzea», dio Krutxek. Aierdik ere aurretik izaten du egitekorik: «egingo den ariketaren araberako gorputz konposizio egokiena lortzen saiatzen gara, bakoitzaren egunerokoa kontuan hartuta, egokituta». Horretarako, elikadura zaintzea da giltza. «Elikadura da oinarria. Batzuek osagarrietara jotzen dute, eta horrek ezin du oinarria izan».

> «Exijentzia maila altuagoa da, eta beraz, zainketa eta prebentzioak ere hala behar lukete»

Elikadura zaindu eta gorputzeko atal desberdinak entrenatzean, ikusmena ere ez da ahaztu behar. «Kirolari batek gorputzerako jasotzen duen informazioaren %80 begietatik jasotzen du», argitu du Alcibarrek. «Ikusmen gaitasuna landu eta entrenatu egiten da. Ikusmen ona behar da kirolean errendimendu ona lortzeko. Babesa behar da batzuetan, kolpeengandik babesteko. Eta altitude jakin batzuetan egiten den kiroletan ere zaindu behar da begia, erradiazioak ere eragiten duelako, adibidez. Kornea da nerbio bukaera gehien dauzkan organoa, eta erradiazioak kornea erretzen badizu, min haundia egiten du. Baina ikusmen estatikoa, dinamikoa eta periferikoa landu ere egiten da, eta enfokea, ikusmen binokularra...». Krutxek arrazoi eman dio: «Motor kirolek, adibidez, beharrezkoa dute ikusmena lantzea, begia-eskua-oina koordinazio egokia edukitzeko». Bestalde, mota desberdinetako (kontrasterako filtrodunak, blokeatzaileak...) betaurrekoekin eguzki erreflexuen aurrean hobeto ikustea ere lortzen da, kirola modu erosoagoan eta seguruagoan egiteko. Giltza, azken batean, profesionalarengana jotzea dela azpimarratzen dute behin eta berriro.

> «Ariketa fisikoa bai, baina bizitzaren beste alderdiekin bateragarria denean»

Eta errekuperatzeko ere horixe bera egin behar da. «Orain dela bospasei urte Behobia-Donostia bi ordu baino pixka bat gutxiagoan egitea emaitza ona zen, eta orain, ordu eta erditik jaitsi behar dela ematen du. Exijentzia maila altuagoa da, eta beraz, zainketa eta prebentzioak ere hala behar lukete», dio Dos Santosek. «Lasterketa hori, berez, ez da maila altukoa. Baina 12 asteko entrenamenduak ez dira nahikoak. Bakoitzari egokitutakoak egin behar dira, eta gainera, kirolari profesionaletan ere, denboraldia 9-10 hilabetetakoa izaten da», gehitu du Krutxek. Gauza bera dio Dos Santosek: «denbora behar da, eta ez da errespetatzen. Planifikazio ezegokia, elikadura eskasa, eta gero, errekuperaziorako ezer ez egitea, akatsak dira». Arrazoi ematen dio Aierdik ere. «Kirolari amateurrak uste du profesionalek bezala errekuperatu behar dutela, ez badu lortzen, ez dizu kasurik egiten, alde egiten du».

«Gure egitekoa da ohartaraztea»

Uste oker horien atzean dauden «eslogan kaltegarriak» jotzen dituzte erantzule. «Min egiten duten esloganak dira 'Lortu dezakezu. Eroriz gero, altxa zaitez' dioten esloganak eta antzerakoak. Horren aurrean, gure egitekoa da ohartaraztea», dio Krutxek. «Bakoitzak muga bat dauka, eta onartu egin behar da», Dos Santosen ustetan ere. «Baina esloganek ez diote horrelakorik. Esaten dizute: 'Neurtu zure burua'», dio Alcibarrek.

Horren aurrean, neurria gozatzeak jarri dezakeela uste du Krutxek. «Gozatzea gero eta zailagoa da! Ez du zentzurik lasterketa edo lehiaketetan izena emateak, sufritzeko bakarrik. Baina buruan sartuta daukagu ideia hori». Aierdik ere gauza bera nabartizen du: «Belaunean mina daukanak Ibuprofenoa hartu eta aurrera segi nahi du». Alcibarren ustez «obsesio bihurtzea» da arriskua, eta Aierdik arrazoi ematen dio. «Gozatu egin behar litzateke. Ez dadila karga izan familiarentzat, adibidez». Dos Santosek ere ikusi ditu horrelako kasuak. «Kirola lehenesten duenik bada, baina lanarekin, familiarekin uztartu behar da». Krutxen ustez, hori ez egitea da «eliteko kirolaren ispilu. Baina ez dira konturatzen hori lanbidea dutela, eta haien kasuan bai, emaitzak behar direla». Hortxe dago neurria, beraz: «Hori ez da osasungarria», dio Dos Santosek. «Ariketa fisikoa bai, baina bizitzaren beste alderdiekin bateragarria denean».

Diziplinartekotasuna

Nola hartu guztiari neurria, ordea? «Askok diote: 'ni ez naiz eta, profesionala!'. Baina ez da kirolari profesionala izan behar profeisonalengana jotzeko», dio Aierdik. Nora, baina?

Hortxe agertzen da diziplinartekotasuna hitz potoloa. Arlo desberdinetan adituak diren profesionalek, diziplina ezberdinetan adituak direnek elkarrekin eta modu koordinatuan lan egitea, esan nahi du. «Psikologoa, fisioterapeuta, optikoa, nutrizionista, prestatzaile fisikoa... Denetik behar da», dio

> «Ez da kirolari profesionala izan behar profesionalengana jotzeko»

> «Prebentzio eta planifikazio pertsonalizatuak dira gakoak»

> «Min egiten duten esloganak dira 'Lortu dezakezu. Eroriz gero, altxa zaitez' dioten esloganak»

Alcibarrek. «Izan ere, zergatik egiten da gero eta kirol gehiago? Ihes egiteko; egunerokotasunari, estresari... Eta azkenean, estres gehiago eragiten du».

«Baina ezin dugu zentro espezializatu bat sortu», dio Krutxek. Hala ere, elkarlanean aritzen dira. Aurrena, mediku azterketa egin behar da, esfortzu-proba barne; analitika bat, ikusmenaren azterketa... Berdin du norengana jo, profesional hauek koordinatuta aritzen direlako. «Mugimendua osasunaren oinarria da», dio Dos Santosek. «Guk jarduera fisikoa egitea bultzatu behar dugu, eta gero, profesionalengana jotzea». Norengana, ez dio inporta. «Berdin du katean nola sartzen zaren», azaltzen du Aierdik. «Agian fisioterapeutarengana jotzen duzu aurrena, edo medikuarenera, edo nutrizionistarengana. Egin nahi duzun ariketa fisikoaren arabera, espezialista bakoitzak dakienaren inguruan lagunduko dizu, eta gainontzekorako, egokiena den espezialistarengana bideratuko zaitu».

Argi eduki beharrekoa horixe da hain zuzen, profesionalengana jotzea. «Behar den tokian galdetu behar da», azpimarratzen du Krutxek. «Atean jarri dezala 'elkargo ofiziala'». Hori da modua, «kirolari amateurrak informazio egokitua jaso dezan kanal egoki baten bidez, aldaera guztiak kontuan hartuta».

Izan ere, aldaera horiek garrantzitsuak dira. «Gakoak prebentzio eta planifikazio pertsonalizatuak» direla dio horregatik, Dos Santosek. «Eta dosifikatzea. Gehiegizko praktikaren aurrean gaude. Eta hori ez da osasungarria. Egiten diren probak ere denboran ondo banatu behar dira».

Hala ere, kontzientzia hartu duen jende asko dagoela gogorarazten du Aierdik, horrelako alderdi positiboak ere kontuan hartu eta azpimarratzekoak direla uste baitu. «Orain dela 20 urte jende gutxik jotzen zuen profesionalengana, eta hori aldatu egin da, garapena ikusi da». Eta hori garrantzitsua da denen ustez, bat egiten baitute, eta argi adierazi: «esfortzua egitea ez da debaldekoa».

Ainhoa Aierdi Zapiain eta Jose Cruz Larre Labandibar.

Indibidualki egin behar dira planifikazioak

Sasoituz zentroan gaur egun erlazionatuta dauden nutrizioa, kirola eta jarduera fisikoa lantzen dituzte.

SASOITUZ

INFORMAZIO GEHIGARRIA:
HELBIDEA:
HERNANI Marieluts Auzoa Kalea 4
DONOSTIA Marieluts Egia, 7
TELEFONOA:
HERNANI 943 55 94 15
DONOSTIA: 943 29 06 16

Nutrizioa, kirola eta jarduera fisikoa lantzen dituzte Sasoituz-en eta gaur egun, jada, «badakigu guztiz erlazionatuta daudela eta egunerokoan egiten dugun bizimoduan eragina dutela, errendimendu fisikoan barne, noski. Gero eta kondizio fisiko hobeagoa, orduan eta errazagoa da eguneroko bizimodua, eta hor sar daitezke ariketa fisiko nahiko egitea eta elikadura egoki bat mantentzea (beti, norberaren egoeraren arabera egokitua). Bizitza osorako ohitura onuragarriak sortuz eta ezarriz».

Kirol emaitza jakin batzuk lortzeko, prestaketa fisikoa bakoitzari egokitua izatea, indibidualizazioa, da printzipioetako bat. Horretara bideratzen da kirolaria. «Planifikatua, programatua, progresiboa, rebersiblea, helburuen arabera,... Eta batez ere, beti, osasuntsua».

Hau dena aurrera eramateko denboraldiaren zehar kontrol batzuk egin behar dira, «kirol medikuak egingo digun esfortzu probarekin hasita, eta kirolariaren baloreen aldaketak azaltzen direnean hauek berriz baloratzeko, entrenamentu karga eta elikadura moldatzeko». Elikadurak ere eragiten baitu emaitza horiek lortzeko orduan. «Denboraldi hasiera bada edota bukaera, ez da inondik ere elikadura mota berdina, entrenamendu dosien arabera, edota lehiaketa baten aurretik edo hau bukatu ondoren. Gaur egun, elikadura egokitzapena entrenamendua bezela indibiduala da, bakoitzaren egunerokoari egokitua eta honek dakarren gastu energetikoari moldatua».

Behobia-SS lasterketa gainean da, adibidez, eta ze egin behar den baino, ze egin behar ez den argi dago. «Egokia ez dena, horrelako proba bat prestazen 6-8 astez saiatzea da. Guztiz desegokia eta gaur egun oso zabaldua dagoen ideia da. Ez dago denborarik gorputz egokitzapen egokiak eragiteko, baina bai ordea, lesio eta minak sortzeko eremu bihurtzen da. Elikadura aldetik ere berdina esan genezake. Bestalde, horrelako proba bat egin aurretik kirol medikuarekin esfortzu proba bat egitea ondo legoke norberaren gaitasun fisiko eta fisiologikoak nola dauden jakiteko eta era berean zein proba den egokia jakiteko».

«Kirol emaitza bat lortzea denak dugu buruan beti, probak hasi eta bukatzeko intentzioarekin ateratzen baikara gara» diote Sasoituzetik. Horrexegatik planteamentu xumeenak ere behar du bere egokitzapena, fisikoa, fisiologikoa, estrategikoa eta psikologikoa. «Gure ustez eta zalantzarik gabe norberari egokitutako elikadura eta prestaketa fisikoa jarraitzea planteamendu egokiena da kirol probak aurrera modu zuzenean eramateko».

Eguneroko ohiturak (entrenamendu eta elikaduran), ze kirol maila ekartzen duen, lesio historiala, esfortzuari egokitasuna eta disponibilitatea (beste gauza askoren artean) aztertzen dituzte norberari egokitzen zaizkion dieta eta ariketa motak zein diren aholkatzeko. «Honekin zeharo indibidualizatzen dugu bakoitzaren planifikazio eta programaketa».

Orokorrean gero eta gehiago zaintzen gara eta gero eta kirol gehiago egiten da. «Eta hau aurrekari bezala ondo dago. Hurrengo urratsa kirol praktika hau modu egoki batean bidaretzea litzateke kirolariari edota interesa duenari azalpen zuzenak emanez eta batez ere zer ez duen egin behar esanez. Bakoitzari egokitu behar zaiola egin beharko dituen esfortzu dosiak, gomendio errealak eman, entrenamentu prozesuan eta une oro zein diren baten limiteak jakitea kirolaria ez zapuzteko».

Kirol errendimendu egokia izateko ikusmena da gakoetako bat

Kirola praktikatzean gure gorputzak jasotzen duen informazioaren %80a begitik datorrena da.

biokbi optika

INFORMAZIO GEHIGARRIA:
HELBIDEA: Antziola Auzoa 14, Hernani
TELEFONOA: 943 33 68 86

Alejandra alcibar. Optiko-optometrista.
Kol. zenb. 12244

Aldizkako azterketak eta babesa

Gomendagarria da urtean behin azterketa egitea optiko-optometristarenean, batez ere, baztertzeko kirolariak lausoki ikustea miopia edo astigmatismoaren gisako defektu errefraktiboen ondorioz. %100eko ikusmen-zolitasuna izateak kirol emaitzak hobetzea dakar.

Kirol jardueretan, pilotek eragindako traumatismoak oso arriskutsuak dira. Horiek saihesteko, kiroletan babesteko betaurreko homologatuak erabili beharko ditugu, kolpeei erresistenteak direnak eta kalitate optiko ona daukatenak.

Hoyaren kirol-lenteak kiroletako ikusmen hoberenerako

Kirola praktikatzeko bereziki pentsatuta daude foku bakarreko Nutux Sportive Trueform lenteak eta **Hoyalux Sportive Trueform** lente progresiboak. Ikusmen nagusia periferikoa da, eta hori hobetu egiten dute lente hauek, ziurtatzen baitute begi bakoitzak ikusmen argia izatea, baita begiradaren norabidearekiko ikuseremu zabal eta independienteak ere. Nutux Sportive eta **Hoyalux Sportive** diseinuek mugimendu binokular libreagoa ematen diote kirolariari, eta gainera, begiek gehiegizko esfortzua egitea ekiditzen dute.

Kurba handiko lente monofokal arrunta

Nulux Sportive TrueForm

Kiroletako eguzkitako betaurrekoak

Kirol jardueraren ingurugiroaren baldintzak kontuan hartu behar dira. Horren arabera izango baita lentearen kolorea; marroia, grisa, berdea, horia edo purpura izan daiteke, eta kontratesaten sentsibilitatea hobetzea izango du helburu. Hala, kiroletan hain garrantzitsua den ikusmen-zolitasun dinamikoa hobetuko da. Beste tratamendu batzuek, hala nola polarizatuak, fotokromatikoak eta ispiluek kalitatea areagotzen diete lenteei.

Kiroletako eguzkitako betaurrekoak RUVA-B erabateko blokeoarekin homologatuta egon behar dute, baita izan behar dute inguratzaileak, arinak, eta kolpeei erresistenteak. Gainera, alboko eta goialdeko babesa ere izan dezakete, baita lenteen inguruan irekiera integratuak eduki ere, lurruna baztertze aldera.

Ikusmen gaitasuna

Begiak trebatu daitezke kirol-errendimendua hobetzeko.

Ikusmen-gaitasun hauek trebatuz, edo terapiarekin, kirol jardueretan hobetu dezakegu:

- Ikusmen-zolitasun dinamikoa:

Ezinbestekoa da pilotarekin jokatzen diren kirol gehienetan: futbola, pelota, tenisa, eskubaloia, saskibaloia, errugbia. Ikusmen-zolitasun dinamikoa abiadurarekin hondatzen da, kontrastea gutxitzen du eta norabide zeiharra hartzen du, eta adinarekin murriztuz doa.

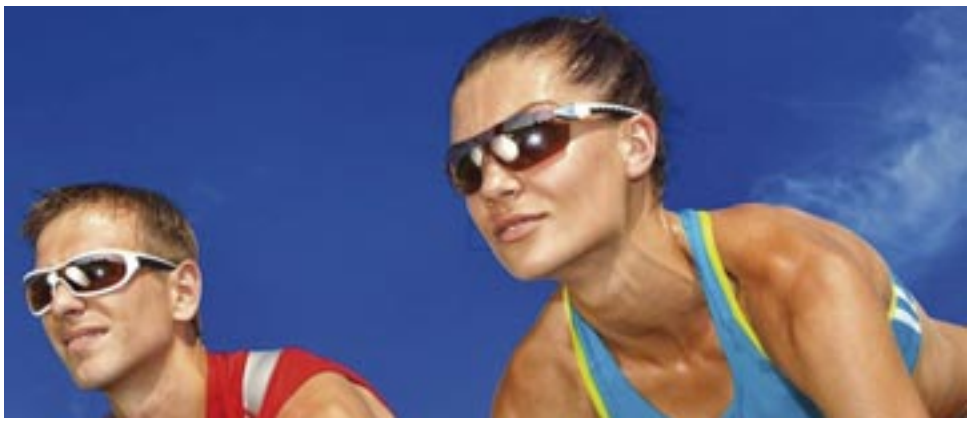
- Ikusmen periferikoa:

Antzemateko eta erantzuteko gaitasuna da. Ikusmen-puntu nagusiaren inguruan kokatzen dira bi ikusmen-estimuluak. Saskia, atea, sarea edo kantxa ikustea ahalbidetzen du, eta aldi berean, botea eman, jaurti edota jokoa antolatu.

- Ikusmen binokularra:

Begiek modu sinkronizatuan mugitu eta lan egin behar dute. Ikusmen binokular egoki batek erliebearen eta sakoneraren ikusmen egokia ematen du, baita distantzien kalkulu zehatzagoa ere.

Kirolera bideratutako ikusmen-entrenamenduaren helburua da kirol errendimendua areagotzea. Horri esker hobetzen da ikusmen-zolitasun dinamikoa eta ikusmen periferikoa, begi-hanka/esku koordinazio ikusmen-motorra, eta lortzen da erreakzio-tartea gutxitzea, begiko mugimenduak doiagoak izatea, mugimendu estatikoagoak, ikusmenaren malgutasuna, oroimen-bisuala eta bistaratzea.



ITUROLATARROK

«Zubia zeu zara»

Aran Erasun Urtzelaieta. Harago.eus
Formakuntza, trebakuntza eta coaching zerbitzuak.

Herdoildu da paradigma zaharra, burdinazko enpresen garaia, eta ari da aldaketaren ura jariatzen, tantaka leku batzuetan, uholdeka besteetan. Nola egin lan eremuan tokia egiteko?

Aldaketa. Lehenetik etorkizunera. Zubia. Bidea. Pauso horietan murgilduta gaude eskualde honetan lan eremuen ertz ezberdinetatik. Iturola Elkarlan Sorgunean bidea abiatzen eta elikatzen ari garen ekintzaileok, egitasmo berriak erditzeak eta ibiltzen jartzeak dakarren aldaketan. Geure burua eraldatzen, bizi proiektu direnak lan bilakatzen.

Taldekoak diren eremu kooperatiboetan, bizitza lanaren erdigunean jartzeko bideak bilatzen, **eguneroko-tasunean aldaketak egiten egiturek pertsonak jan ez gaitzaten**. Eguneroko moldeetan aldaketari ekintza zehatzak ezartzen. Begiradak eraldatzen.

Eta bestelako enpresen gidaritzetan ere aldaketari leku egin nahian, pertsonak balio eta ez tresna izan gaitezen moduak arakatzen, lidergo eredu berrietara begirada hedatzen, eta eraginkortasunari bestelako «abizenak» ezartzeko pausoak ematen eta arakatzen.

Pertsonak ez gara burdinazkoak. Eta gu geu gara balio nagusi. Aldaketak elkar entzutearekin, sentitzearekin, zaintzearekin, aitortzearekin, izateko baimenarekin du zerikusia. Lidergoen inguruko elkar ikasketa eremuan entzun nizun gakoa: «Lankide eta kolaboratzaileekin konektatzeko tresnak kanpoan bilatzen dituzu. Baina zubia zeu zara».

Hernaniko Elkarlan Sorgunea
Iturola.eus
Florida Auzoa,28
20120 Hernani

mitxelena
LARGE-SCALE CUSTOM MACHINING

TALLERES MITXELENAK BABESTUTAKO ATALA
Eziago Poligonoa, 21 - Zikuñaga Auzoa, Hernani
www.talleresmitxelena.eus

KIMERA FISIOTERAPIA

Roberto Dos Santos
Kimera Fisioterapia

KIMERA
Fisioterapia - Osteopatia

INFORMAZIO GEHIGARRIA
HELBIDEAK:
Hernani - Antziola 16
Astigarraga - Nabarra Oñatz 9
Donostia - Zabaleta 61
TELEFONOAK:
Hernani - 943 556 427
Astigarraga: 943 331 720
Donostia: 943 321 586
WEB ORRIALDEA: www.kimerafisioterapia.com

INDIBA therapy, izarra

GARAI honetan luzera ezberdinetako lasterketa herrikoietan murgilduta gabiltza. Astebururo dago hitzorduren bat, eta orain dira, hain justu, ezagunenak edo denek egin nahi dituztenak.

Horretarako, eta lesioak ekiditeko, aurretik denboraldiaren prestaketa egokia egitea oso garrantzitsua da, helburuak dagokion aholkulari profesionalarekin zehaztuta: prestatzaile fisikoa, nutrizionista, podologoa, fisioterapeuta...

Gure kontsultara gerturatzen diren eta halako perfila daukaten pazienteek gehien jasaten dituzten patologiak dira ondorengoak:

- Akilesko tendinitisa
- Tibia-periostitisa
- Oin-zolako fasziitis
- Zintilla iliotibialaren sindromea
- Errotulako tendinitisa
- Metatartsalgia
- Haustura bikiak/iskioak
- Trokanteritisa
- Koxalgia
- Lunbalgia

Arrazoiak, beraz, oso anitzak dira. Argi dagoena da, ordea, korrikalarientzat denboraldiko momentu erabakigarria dela. Hortaz, organismoaren errekuperaziorako teknika azkarrak eta prozesu fisiologikoa azkartzen dutenak erabili beharko ditugu.

Horietako bat da INDIBA therapy teknika; kirol-munduan bereziki teknika izarra da, edozein lesioren hasierako fase zorrotzenean aplikatu baitaiteke. Lesioen prebentzioan ere garrantzia handia dauka, hidratazio eta ehunaren baskularizazio egokia mantentzen baititu.

> INDIBA therapy tratamenduak gaitasun fisikoak optimizatzen ditu, mugimendua eta kirol-keinua uztartuz.

INDIBA therapy tratamenduak gaitasun fisikoak optimizatzen ditu, mugimendua eta kirol-keinua uztartuz. Hala, kirol errendimendua hobetzen du, kirolariaren jarduera fisikoa eten gabe.

Kimera Fisioterapian hiru INDIBA ekipo ditugu, baita abangoardiazko beste teknologia bat ere: EPTE-EPI, NORMATEC, TALKA-UHINAK...

Ezin dugu ahaztu tratamendu onena, dignostiko egokiak abiatuta egiten dena dela. Horretarako, 10 profesionalek osatutako taldea dugu, etengabeko formazioan oinarritzen duena haren lana, tratamenduetan bikaintasuna lortze aldera.

Hernaniko, Astigarragako eta Donostiako zentroetan aurki gaitzakezue.