

## Oporrak + ariketa = bai, eskerrik asko

Jende askorentzat urte sasoi honek erakargarri piloa dauka: atsedena (litekeena), errutina aldatzea, lagunartean eta familia giroan egotea, askotariko otorduak, garagardo batzuk...

Batzuetan, gure gorputzaren egoera okerrera egiten du eta jaiegun hauetatik itzultakoan deseroso sentitzen gara. Jaietatik bizirik ateratzeko konponbidea ez da nahitaez jaiak saihestea. Horixe behar genuke! FEDAtik oporretatik itzultzean opor hasieran genuen energia maila berarekin egoteko geure errezeta eman nahi dizuegu: ariketa fisikoa neurritz, ahal bada gure betiko ariketak alde batera utzi eta aisialdi gehiago dugula aprobetxatuz, urteko gainerako garaietan zailago egiten zaizkigun kirol jarduerak praktikatzeko baliatu behar dugu.



Horrekin "itzulgarritasuna" deitzen den fenomenoak ekidin nahi da. Itzulgarritasuna gaitasun fisikoaren galera orokorra da, maiz kirola egiteari uzten dionari gertatzen zaiona. Era aerobikoan entrenatzen direnei maizago gertatzen zaie, giharrak oxigenoa erabiltzeko duen gaitasunarekin erlazionaturik baitago. Arnasa hartzeko zailtasuna, giharretako oinazea (litekeena) eta ahidura sentsazioa dira gure maila fisikoaren galdu dugula adierazten duten sintoma nagusiak.

Baina dena ez dago galduta geure lehengo erritmoa aldi batez utzi baldin badugu ere. Erresistentzia galera poliki-poliki gertatzen ohi da, baina entrenamendu aurreko egoerara itzultzeko zenbait hilabete pasatu behar dira.

Eragin horiek ez sufritzeko erarik onena jarduera erritmo jarraitua mantentzea da. Geroko "konpentsazio" teknikak erabiltzea ez da gomendagarri, hau da, ariketarik egin gabe iragandako denboraldia konpontzeko, entrenamenduaren intentsitatea eta iraupena areagotzea. Hobe da ohiko jarduera aldatzea, gure oporretako errutina gehiegi bortxatu gabe entrenatzeko aukera emango digun aldaketak sartuz. Eta beste mantentze-ariketarik egiteko aukerarik ez badugu, 45 minutuz bizi-bizi ibilaldi bat egitea izan daiteke alferraldia atzean utzi eta gure egoera fisikoaren galera hobetzeko armarik onena izango dugu.