

ARIKETA FISIKO ETA BULARREKO MINBIZIA

*Nordic Walking. Bularreko minbizia
gainditu dutenentzat neurrira egindako
ariketa aerobikoa.*



EDUKIAK

1. Nordic Walking
2. Trekking-arekin alderatuz dituen ezberdintasunak
3. Aplikazio eremua
4. Onurak- Ikerketa
5. Onurak bularreko minbizian
6. TeknikaLesioak prebenitzea
7. Ondorioak

HELBURUAK

- Nordic Walking zer den ulertzea eta makilekin egiten den ibilaldiarekin alderatuz dituen ezberdintasunen berri jakitea.
- Bularreko minbizia duten pazienteekin esku hartzean Nordic Walking erabiltzearen oinarriak ulertzea.

Jatorria

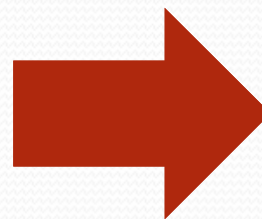
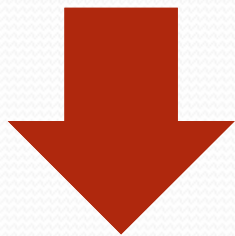


Nordic Walking



Makilak
+
Oinez egitea

Trekking-arekin alderatuz dituen ezberdintasunak



NW makilak



Aplikazio eremuak

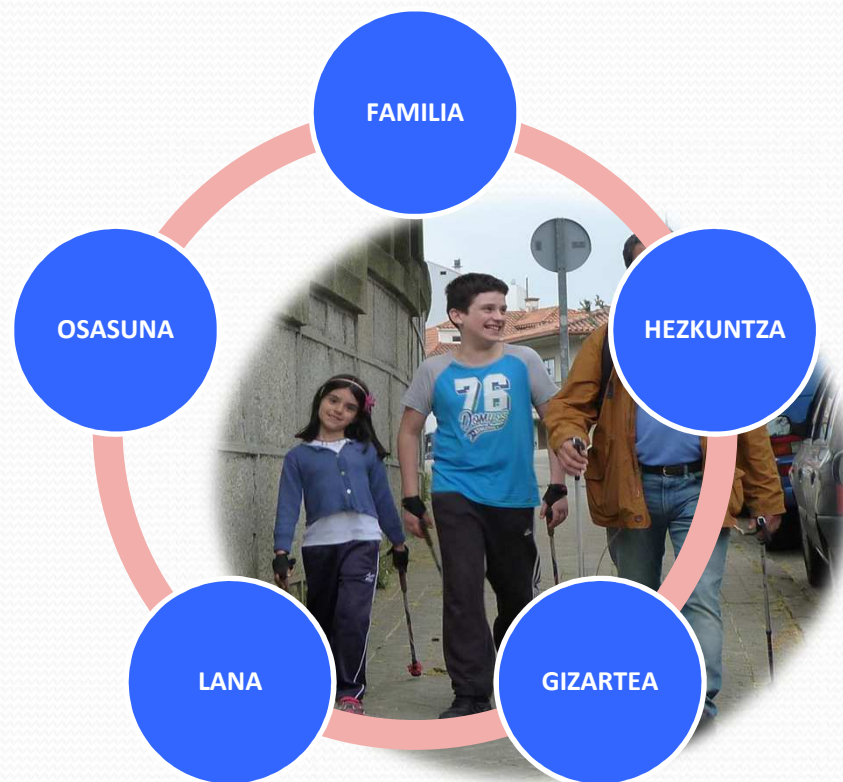
AISIALDIA

FITNESS

OSASUNA

LEHIAKETA

Ezartzeko eremuak



(González Castro & Moreno Tarragó, 2015)

NM-ren onurak

- ✓ Gorputz osoa lantzen da
- ✓ Gaitasun kardiobaskularra hobetzen du
- ✓ Kaloria kontsumoa handitzen du
- ✓ Zirkulazioa hobetzen du
- ✓ Artikulazioetako tentsioa deskargatzen du
- ✓ Bizkarra indartzen du eta gerriko, lepoko eta sorbaldetako mina arintzen du
- ✓ Egoera psikosoziala hobetzen du

Ebidentzia zientifikoa



American Journal of Preventive Medicine

Volume 44, Issue 1, January 2013, Pages 76–84



Review and special articles

Health Benefits of Nordic Walking: A Systematic Review

Marcus Tschentscher, MSc, David Niederseer, MD, PhD, BSc, Josef Niebauer, MD, PhD, MBA,  

University Institute of Sports Medicine, Prevention and Rehabilitation, Paracelsus Medical University of Salzburg; Institute of Sports Medicine of the State of Salzburg; Sports Medicine of the Olympic Center Salzburg-Rif, Salzburg, Austria

Eraginkorra patologietan

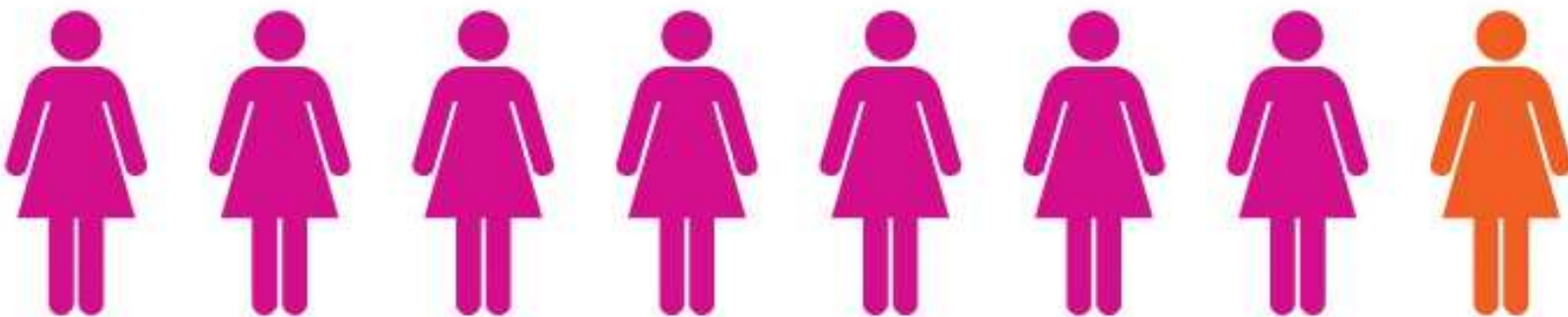
- ✓ Gaixotasun koronarioa
- ✓ Gaixotasun arterial periferikoa
- ✓ BGBK
- ✓ Bularreko minbizia
- ✓ Mina
- ✓ II. motako diabetesa
- ✓ Obesitatea
- ✓ Osteoporosia
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Depresioa
- ✓ Garuneko isuria, bihotz-hutsegitea
- ✓ Biriketako gaixotasunak
- ✓ Sindrome metabolikoa
- ✓ Artritisa
- ✓ Minbizia
- ✓ Linfedema
- ✓ Klaudikazio intermitentea

Heldu nagusiak

- ↑ Tentsio arteriala hobetzen du
- ↑ Gaitasun aerobikoa
- ↑ Oreka eta malgutasuna
- ↑ Indarra
- ↑ Ariketa fisiko mailak
- ↑ Bizi-kalitatea

(González Castro, 2015)

Bularreko minbizia



8 emakumetik batek bularreko
minbizia garatuko du

Biziraupena



Zeharkako efektuak

GAITASUN FISIkoa GUTXITZEA

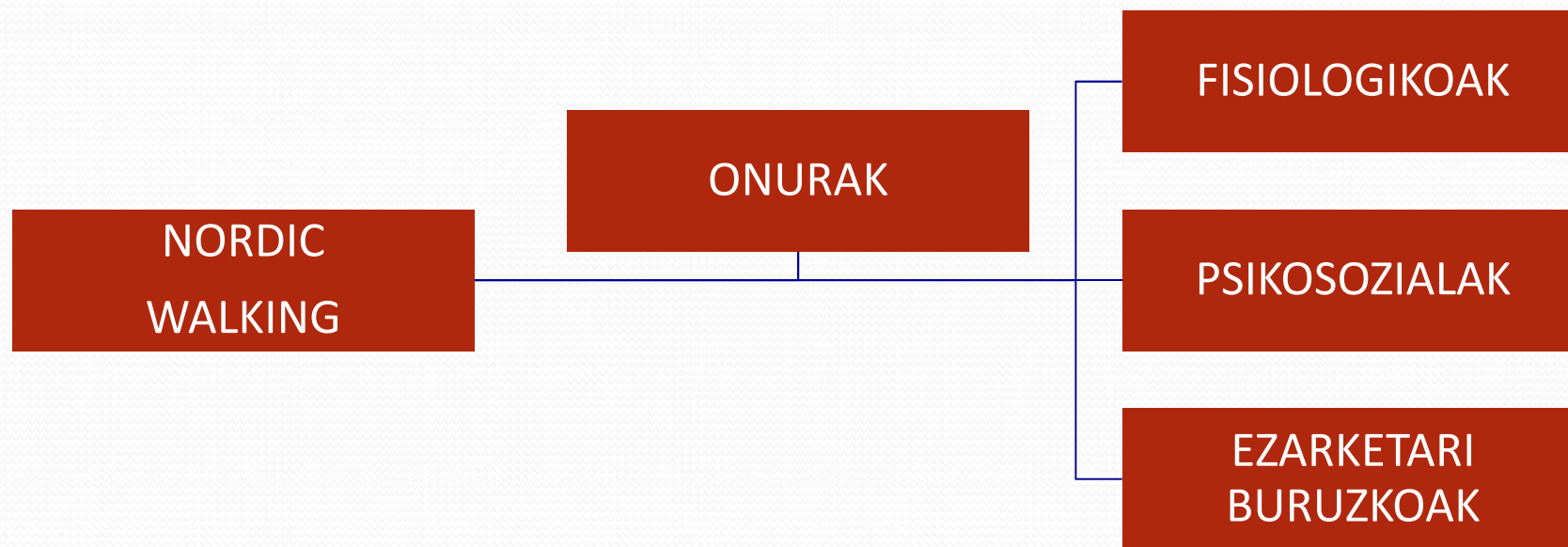
GOIKO GORPUTZ ADARREKO INDARRA GUTXITZEA

SORBALDAREN ROM GUTXITZEA

LINFEDEMA

MINBIZIAREKIN LOTUTAKO NEKEA

NW-ren onurak



(González Castro, 2013)

Onura fisiologikoak

- ✓ **Erabateko ariketa**
- ✓ Gaitasun kardiopulmonarra gehitzen da
- ✓ Goi-atalaren erresistentzia gehitzen da
- ✓ Mugimendu artikularraren maila gehitzen da
- ✓ Zirkulazioa hobetzen da
- ✓ Minbiziarekin lotutako nekea gutxitzen da
- ✓ Gaitasun funtzionala hobetzen da
- ✓ Narriadura fisiko orokorra gutxitzen da

Physical exercises for breast cancer survivors: effects of 10 weeks of training on upper limb circumferencesAndrea Di Blasio¹⁾, Teresa Morano¹⁾, Ines Buccì¹⁾, Serena Di Santo¹⁾, Alberto D'Arielli²⁾, Cristina Gonzalez Castro³⁾, Lucia Cugusi⁴⁾, Ettore Cianchetti⁵⁾, Giorgio Napolitano¹⁾

1) Department of Medicine and Aging Sciences, 'G. d'Annunzio' University of Chieti-Pescara: Viale Abruzzo 322, 66013 Chieti Scalo, Italy 2) Sportlab, Francavilla al mare, Italy 3) Health Promotion Association Ipar Izarra Nordic Walking Bilbao, Spain 4) Department of Medical Sciences 'M. Aresu', University of Cagliari, Italy 5) Department of Medical, Oral and Biotechnological Sciences, 'G. d'Annunzio' University of Chieti-Pescara, Italy

Article Tools

- [Add to Favorites](#)
- [Citation Alert](#)
- [Authentication Alert](#)
- [Additional Info Alert](#)

[Copy the URL](#)[Mail to Author](#)[Download Meta of Article](#)[RIS](#)[BibTeX](#)[\[Help \]](#)

(Di Blasio et al, 2016)

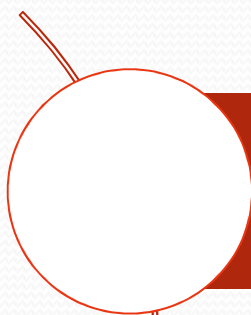
Onura psikosozialak

- ✓ **Esfortzu baxua**
- ✓ **Ikasteko erraztasuna**
- ✓ **Erraz atxikitzen da**
- ✓ Autoestimua areagotzen da
- ✓ Estres, antsietate eta depresio mailak gutxitzen ditu
- ✓ Jarduera soziala, taldekoa eta ludikoa
- ✓ Bizi-kalitatea hobetzea

Ezarketari buruzko onurak

- Jarduera **iraunkorra**:
 - soziala
 - ekonomikoa
 - ekologikoa
- Laguntza protokoloetan **erraz ezartzeko modukoa**

Helburuak



Onurak maximizatzea



Lesioak minimizatzea

Teknika eta lesioak



TEKNIKA DIAGONALA

ONURA FISIOLOGIKOAK



ONURA KOGNITIBOAK



TRANSFERIGARRITASUNA



Biomekanikoki ezaguna

Patroi ezaguna

Modu naturalean oinez
egitea

Osasuna sustatzea



- ✓ Inpaktu baxuko mugimendu naturala
- ✓ Erabateko ariketa
- ✓ Esfortzu maila baxua
- ✓ Erraz atxikitzen da

Kualifikatutako profesionalak

‘Profesional bat garestia
dela uste duenak ez daki
trakets batek zenbat
kostatzen duen’



ACAMBI-KO NORDIC WALKING TALDEA

Nazioarteko NW Federazioa – EUSKADIKO Ordezkaritza



www.inwaspain.com

ONDORIOAK

- Nordic Walking ohiko ibiltzeko erari makila bereziak gehitzean datza.
- Inpakto eta esfortzu gutxiko ariketa aerobiko handia da.
- Teknika egokiak erabiltzeak goiko ataleko linfako itzulera , indarra eta mugikortasuna errazten du.

BIBLIOGRAFIA

- González Castro, C. y Moreno Tarragó, M. (2015) 'El NW como herramienta de promoción de la salud para toda una vida' Comunicación científica en el II Simposio de promoción de la salud del Mediterráneo (Girona).
- González Castro, C. (2015) 'Nordic Walking en Mayores. Breve revisión de literatura' Capítulo del libro 'Longevidad y Salud. Innovación en la Actividad Física' pp.921-929. ISBN: 978-84-7785-955-0 (Diputación de Málaga).
- González Castro, C (2013) 'El Nordic Walking como ejercicio físico a prescribir en pacientes afectados de linfedema secundario al cáncer de mama'. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48(179):97-101
- Di Blasio, A., Morano, T., Bucci, I., Di Santo, S., D'Arielli, A., Gonzalez Castro, C., Cugusi, L., Cianchetti, E. & Napolitano, G. (2016) 'Physical exercises for breast cancer survivors: effects of 10 weeks of training on upper limb circumferences'. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(10), pp. 2778-84.
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76-84.