



URREZKO 10 ARAUAK

« Zehazki, nolanahi ez »

Kirol kardiologoek klubak zuzenduriko gomendioak

1

Nire medikuari jakinarazten diot edozein bularreko mina edo hats anormala, aktibitate denboran*

2

Nire medikuari jakinarazten diot edozein bihotz palpitazio, aktibitate denboran edo ondotik*

3

Nire medikuari jakinarazten diot edozein ondoeza aktibitate denboran edo ondotik*

4

Aktibitate bakoitzarentzat, 10mn-ko berotze eta berreskuratze denbora errespetatzen dut.

10

Bilan medikal bat galdetzen dut kirol aktibitate intenso bat berriz hasi baino lehen (>35urte gizonentzat, >45urte emazteentzat).

5

Entrenamenduan edo lehiaketan, 4 trago ur edaten ditut 30 minuturo.

9

Ez dut kirol intensorik praktikatzen sukarra baldin badut, ezta gripa kontaminazio baten ondotik (gutxienez 8egun itxaron).

6

Aktibitate intensoak saihesten ditut kanpoko temperatura extremoetan (< -5°C edo >30°C) edo aire kutxadura denboraldietan.

8

Ez dut inoiz dopatzeko produkturik hartzen. Orohar, automedikazioa saihesten dut.

7

Ez dut erretzen, gutxienez 2 ordu lehenago eta 2 ordu berantago, jarduera fisikoaren denboraldian.

* Edozein delarik ere nire adina, nire prestakuntza eta errendimendu maila edo aurreko emaitza kardiologikoa