



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Luzaketen depreziazioa

Azken urteetan, jarduera fisikoak dituen onurak asko zabaldu dira gure gizarte sedentarioan. Alegia: lehen ezagupen teorikoa baino ez zena, gutxiengo batek praktikatua, jendar-tearen geruza guztietara zabaltzen ari da.

Hau orokorrean ona da, zalantza barik; baina, beti bezala, zenbait gauza hobeto egin daitezke. Zabalkunde honek gimnasioen ugaltzea ekarri du. Lehen kirol instalazio gehienak klub pribatuenak ziren, eliteek erabiltzekoak. Hori 1980ko hamarkadan aldatu zen, kiroldegi publikoak eraikitzen hasi zirenean; duela gutxira arte, herri gehienetan jarduera fisikoetan aritzeko azpiegitura bakarra izan direnak. Azken urteetan, ostera, jarduera fisikoaren eskaria handitu ahala, egoera hori aldatu da: eskaintza ere biderkatu da. Horretara, lehen ez bezala, ez da arraroa herri ertain batean instalazio publikoez gain lauzpabost gimnasio pribatu egotea. Gimnasio hauen artean, bistan denez, denetik dago: tamainan, eskaintzan, prezioetan, ordutegietan eta antolakuntzan. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako profesionalak ere asko ugaritu direnez, esan daiteke egoera hau herritarren mesederako dela, osasun ikuspegitik, oro har. Baina gero eta gehiago ikusten ari garen arazo batez berba egin nahi dizuet.

Gimnasio pribatuak, jakina, negozioak dira. Beste helburu batzuk ere badaude noski: herritarren osasuna sustatzea, fisikoa zein psikologikoa, jendarte-sare-tzea... baina hil amaieran fakturak ordaindu behar dira, eta bertan lan egiten duten profesionalek etxebizitza eta janaria behar izaten dituzte. Horrenbestez, kontuak egin behar dira: sarre-rak gastuak baino gehiago izanik, etekinak emanez.

Gimnasio hauetako askotan, erabiltzaileak ordu batzuk kontratatzen ditu, asteko "pakete" bat esate baterako, ordutegi jakin batean taldekako edo banakako ariketak egiteko. Ulertzekoa denez, enpresari agenda betetzea interesatzen zaio, lokalaren gela guztiei ahal denik eta erabilpen handiena emanez modu jarraituan. Hau da: mantentze lanek eskatzen dituzten beharrezko etenak kenduta, talde batek amaitu ahala hurrengoari sarrera emanez. Honaino, dena normala eta arrazoizkoa.

Puntu honetan, kirolarien artean oso zabaldua dagoen uste oker bat aurkitu dezakegu. Badakizue, azalpen teoriko guztietan agertzen delako, kirol jardunaldi bakoitzak hiru fase dituela: lehenik beroketa, gero indar ariketa, eta azkenik lu-

zaketa. Kontua da kirolari askok balioa erdikoari bakarrik ematen diotela: indar ariketak egiteari, izerdia ateratzeari. Aurreko eta ostekoei ez diete behar duten garrantzia ematen eta, esate baterako, kirola egiteko ordubete baino ez badute, denbora gehiena gorputza "matxakatzeko" erabiliko dute, beroketa eta luzaketendako denbora gutxiegi erabilita. Orduan: kirolarien artean oso hedatua dagoen joera honi enpresa-ikuspegi *stakhano-vista* gehitzen badiogu, emaitza arbuigarri bat etorriko da: gimnasioko gela "matxakatze" faserako bakarrik erabiltzea, luzaketekin amaitzeko astirik hartu barik, hurrengo taldea sartzeko zain dagoelako. Horretara, luzaketak aukerakoak bihurtzen dira, etxean norberak egitekoak. Bistan denez, askok ez dituzte egiten, eta pertsona horietako askok fisioterapia kontsultetan amaitzen dute. Kontuz ibili! •



Luzaketak egitea oso garrantzitsua da. ERIKREIS | GETTY IMAGES