

## IPARMARTXA

2016ko urtarrilaren 23ko jardunaldia, Lasarte-Orian

Gaurkoa aire zabalean gozatzeko kirola eta alde biopsikosoziala hartzen dituen proposamena dugu. Izan ere, iparmartxaren onurak ariketa fisikotik areago doazen hainbat arlotan nabarmentzen dira.

**Ariketa fisikoa gure buruko osasunerako indar iturri bat da.** Ibiltzea gure gorputz eta gogorako onuragarria da, tratamendua ahalbidetzen duelarik han non bizitzaren lasaitasuna antsietateak edo depresioak behin eta berriro kolpatzen duten kasuetan. Baina gure burua ez da abailtzen soilik buruko nahasmen zehatzengatik. Endekapenezko gaitzak, sendabide luzeak, fibromialgia bezalako gaixotasunak, osteoporosia, loditasuna, artrosia eta abar jasaten duten gaixoen indar fisiko eta mentala higatzen dira. Ariketa fisiko arinean aurkitzen da osasunaren mesedetan gorputza eta burua berriro batzen duen salbamendua. Jarduera hauek parte hartze kolektiboa laguntzen dute, pertsonarteko harremanen iturri dira, eta horregatik, gure egunerokotasuna tarteka partekatzen dutenen apoioa izatea ahalbidetzen dute.

Duela 3 milioi urte (historiara joaz) gizakia bere arbasoengandik zutikako jarrerarengatik ezberdindu zen, hankabikotasunagatik, "Homo sapiensengan" aro modernoan aurkitzen duguna. Jarrera tenteak gorputzadarren eta gorputz-enborraren eraldaketa ekarri zituen, hala buruaren nola zentzu-organoen kokagune jasoa.

Artikulu honen helburua ez da hankabikotasunren errebaso biomekanikoa egitea, baina interesgarria da ezagutzea zutikako jarreraren bitartez gizakiak grabitateari aurre egiteko behar zuen indarra gordetzea lortu zuela, ingurunearen harremanetara bideratzeko, hitzaren, keinuaren, pentsamenduaren eta azkenik, baina ez azkena, mugimenduaren bitartez. Egun, gizartean, denbora gehiago ematen dugu eserita zutik edo jardunean baino. Gure seme-alabak umezaroan behatzen baditugu, denbora asko ematen dute mahai baten aurrean eserita nahiera korrika, jauzi edo igoketa egiteko denbora gehiegirik izan gabe; euren eredu garen helduok ere, eserita ordu luzeak egiten ditugu, bai ordenagailuaren aurrean, bai ikasten, gidatzen, bileretan, edo are gure aisialdian, zineman edo telebistaren aurrean erlajaziorako diseinatutako besaulki eder horietan. Eskaera fisiko ezaren emaitza gihar eta hezurdura-ehunaren garapen urria da, lesioetarako (sorbaldako mina, giltzaduretakoa...) joera handiagoa, hipertentsiorako, hiperkolesterolemiarako eta loditasunerako faktore behinenetakoa izateaz gain.

Mugimendu era astitsu eta aldi berean eraginkorrak behar ditugu, gure osasuna hobetu eta aurrezaintzeko. Hauxe da, hain zuzen, iparmartxaren helburua.

Batzuk diote iparmartxa ez dela kirol bat, mugimendu kontzeptu bat dela, bi bastorekin ibiltzean datzana, ez azkarregi, ez eta mantsoegi, hau da, abestuz ez baina hitz eginez joan daitekeena. Dazkan berezitasunak direla eta, ariketa kontzeptua iraultzen ari duen jarduera fisikoa da. Batetik aire zabalean praktikatzen delako. Eta bestetik edozein adineko pertsona oro jardueraz balia daitekeelako. Bai sorbaldako minez dauden pertsonak, artritis, osteoporosia, gehiegizko pisua, diabetesa, adin nagusikoak nahiz inoiz kirolrik egin ez eta sasoiari jarri nahi diren gazteak. Entrenamenduan dagoen aldea, hasieran irakasle aditu baten gidaritza eta begiradapean izango dena, intentsitatean datza. Honetaz gain, jarduera fisiko dibertigarria da, aproposa sendagileen aginduz edo besterik

gabe ibiltzea gustuko duten guztientzat. Duen beste abantaila bat da bakarrik edo taldean praktikatu daitekeela, edozein dela ere lur mota (hondartzak, bidezidorrak, parkeak, kaleak, bideak, eta abar). Iparmartxa, egiten dutenentzako bizipen atsegin eta entrenamendu osasuntsua da. Aldi berean, ez du beste kiroletan izaten den alde lehiakor ez eta oldarkorra ere.

### **Osasun psikiko eta fisikorako onurak**

Iparmartxa egiterakoan, teknika diagonal egokiaz, gure giharren %90 mugitzen da; beste era batera esanda, ez bakarrik hankak, besoak, besaginak, bularra, sorbalda, ipurmasailak eta abdominalak ere lantzen dira. Martxan dagoela, martxalaria jarrera tente eta fisiologikoa izaten du, neurogihar eta hezurdura sistema landu eta gorputz-jarrera hobetuz. Pelbisarekiko besoen pendulo mugimendua egiten du, garondoaren eta besaginen tentsioak arinduz, bizkarrezurraren mugimendu orokorra hobetzen duelarik ere. Bastoien erabilerak, *mugimendu normalaren* ikasketarekin batera, giltzaduren lana errazten du. Izan ere, apoioa lau gorputzadarretan ematen da, ez hanketan bakarrik, honela giltzaduren gainkarga izateko aukera jaisten delarik.

Gure gihar -hezurduraren sistemaren zaharkitze prozesua ahalbidetzen duen erresistentzia, indar, mugikortasun eta koordinazioaren entrenamendu modu bat da.

Iparmartxan jarduteak oxigeno kontsumoa handitzen du gutxieneko %20tik %60ra; bestetik, akigarria ez denez, arnas erritmoa hobetzen du. Kontsumo energetikoa ere, gutxigora behera %20 handitzen da, pisu gehiegi duten pertsonentzako jarduera onuragarria delarik.

Iparmartxarekin, egoki egiteak eskatzen duen kontzentrazioa dela eta, burmuin-funtzioaren aktibazio handiagoa ematen da, honela estresa eragiten duten hormonen ezabaketa gertatzen delarik.

Burmuin aktibazio hau inmunitate-sistema indartzearen arduradun izan daiteke, hala nola nerbio sistema zentral osoaren oxigenazio hobearen estimulazio iraunkorra. Hala, sistema neurohormonala erregulatzen duen ardatz hipotalamo hipofisiarioaren jarduera normalari laguntzen dio.

Beste jarduera fisikoekin gertatzen den bezala, iparmartxak estresaren, antsietatearen eta depresioaren mailak jaisten ditu. Baita autoestima eta gorputz-gogoaren oreka areagotu ere.

Teknika ikasteko beharrezkoa da irakasle on bat izatea, baina behin ikasita bakarrik edo taldean praktika daiteke. Lagunekin hitz egitea ahalbidetzen du errendimendua kaltetu gabe: jarduera dibertigarria da. Edozein lekutan eta edozein eguraldirekin praktikatzea dago, naturaz gozaten. Gainera, merke ateratzen da zeren bastoien inbertsioa besterik ez du behar. Jarduera oso segurua da, ekipoa eta teknika egokiak izanik lesio arrisku txikia du, gorputzak hartzen duen onura ugariarekin alderatuz gero.

### **Iparmartxaren zutabeak**

Iparmartxari etekin handiena ateratzeko funtsezko puntu hauek bete behar dira:

- Teknika egokiaz ibili
- Jarduera gorputzaren jarrera eta lerrokadura egokiaz egitea, irmo mantenduz eta sabeleko zein sorbaldako giharrak aktibatuz.
- bastoien erabilpen tekniko zuzena egitea

Etekinen artean:

- Iparmartzaren onura fisiko eta mentalak
- Narriadura kognitiboa aurrezaindu, ekidin edo mantsotzea
- Denbora gehiagoz fisikoki eta mentalki gazte mantentzea.

Honetaz gain, hau eta beste jarduera fisikoak egiteak endorfinak askatzea eragiten du, alaiago eta baikorrago sentiaraziz, eta iparmartxa beste pertsonekin batera egiten badugu isolaketa eta bakardadearen sentipenak ekidingo ditugu, baita pertsona gisa aberastu eta hazi ere.

### **Zer maiztasunez egin behar nuke iparmartxa?**

Jarduera fisiko bat egiten hasi aurretik, batez ere ohiturarik ez daukan adin nagusikoa izanez gero, komenigarria da sendagilearengana jotzea inolako debekurik ez dagoela ziurtatzeko. Jarduera fisikorik egiten ez duten adin nagusiko pertsonen kasuan ona izango litzateke egunean 5-10 minutuz poliki egiten hastea, baina helburua denbora areagotuz joan eta 30 minutu erritmo moderatuz egiteraino ailegatzea litzateke

Hasi aurretik ondo berotu beharko litzateke eta bukatu ondoren luzaketak egin

### **Zer behar dugu iparmartxan hasteko?**

Iparmartxa egiten hasteko soilik behar dugu: teknika ikasi, bastoiak lortu eta ibiltzen hastea. Komenigarria da ibiliko garen lur motarako oinetako egokiak erabiltzea eta egun zehatz horretarako jantzi eroso eta egokiak jatea.

Iparmartxa jarduera fisiko gero eta ohikoagoa da, beraz, litekeena da zure herrian ikastaroak burutu eta diharduten pertsona taldeak egotea. Anima zaitetz eta informazioa bila ezazu.