



FORTUNA
kirol elkarte
club deportivo

ZERGATIK DA GOMENDAGARRIA URTERO KIROL AZTERKETAK EGITEA?

- Pertsona batek kirola egiteko duen gaitasun fisikoa baloratzen delako.
- Bihotzeko arazoak saihestu ditzake.
- Kirola egiteko kontraindikazioak antzeman ditzakeelako.

ZERGATIK DA GOMENDAGARRIA ODOL-ANALISIAK EGITEA?

- Errutina gisa erabiltzen delako gaixotasunen diagnostikoan laguntzeko edo osasun kontrol gisa.
- Izan ere, kirolariak errendimendu optimoarekin entrenatzea eta lehiatzea eragozten dioten gabeziak dituen antzematen laguntzen duelako (anemiak, neke-maila, etab.).

Txikitatik, zenbat eta ohitura osasungarri gehiago hartu, etorkizunean gure eguneroko errutinan barneratuta izango ditugu.