

ARIKETA FISICO EGOKITUA

bularreko minbizia duten pertsonentsako, diagnostikoa egiten denetik.

EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO

a personas con cáncer de mama, desde su diagnóstico.

LAN-DINAMIKA

Ariketa fisiko kontrolatuta eta gainbegiratua. Batez ere indar-ariketa egingo da, ariketa aerobikoarekin, tonifikazioarekin eta malgutasunarekin adostuta. Jarduera ahalik eta indibidualizatua izango da, pertsona bakoitzak bere prozesuaren une bakoitzean duen sintomatologia eta izan ditzakeen bestelako patologiak oso kontuan hartuta.

HELBURUAK

Bularreko minbiziak eta haren tratamenduak dakartzaten albo-ondorio ohikoeneak arintzea; gaitasun funtzionalaren gainbeherak minimizatzea edo arintzea; eta etorkizunerako ohitura osasungarria sortzea, ez bakarrik gaixotasunean zehar.

DINÁMICA DE TRABAJO

Ejercicio físico controlado y supervisado. Se realizará fundamentalmente ejercicio de fuerza, conviniéndolo con ejercicio aeróbico, de tonificación y de flexibilidad. La actividad será lo más individualizada posible, teniendo muy en cuenta la sintomatología de cada persona en cada momento de su proceso y las posibles patologías asociadas que pueda tener.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Paliar los efectos secundarios más comunes que conlleva el cáncer de mama y su tratamiento, minimizar o paliar declives en la capacidad funcional y crear un hábito saludable para el futuro, no solo durante la enfermedad.

ORDUTEGIAK HORARIOS

ASTEARTEA ETA OSTEGUNA
de 9:00 a 10:00 / de 10:00 a 11:00
de 16:00 a 17:00
MARTES Y JUEVES

INSKRIPZIOAK INSCRIPCIONES

De lunes a viernes
de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 17:00
C/ Gabriel Celaya, 15 (C.A.F.A. JULIO ROCA)
945 060 013
kirolak@zuzenak.com
www.zuzenak.com