

Nola aukeratu kirola egiteko oinetakoak

Kirol-zapatilei buruz jardungo dugu ataza honetan. Podologo bati egindako elkarrizketa batetik abiatuta, zapatila egokia aukeratzeko zer faktore izan behar diren kontuan aztertuko dugu.

Sekuentzia honetan jarduera hauek egin ditzakezu:

- Audioari buruzko galderei erantzun.
- Audioan entzundako esaldi-zatiak osatu.
- Podologoak emandako aholkuak idatzi.



Audioa ulertzen

Entzun orain audioa eta esan ondoko esaldiak bat datozen ala ez entzundakoarekin.

Zuk nola aukeratzeko dituzu kirol-zapatilak?, zer irizpide erabiltzen duzu?

- marka
- kirola edo jarduera fisikoa
- itxura...

	Egia	Gezurra
Badaude zapatila batzuk oso onak direnak edozein kirol praktikatzeko.	☐	☐
Ez da komeni da zapatilak sarri garbitzea; nahikoa da hiru hilabetez behin garbitzea.	☐	☐
Zapatilak eguzkitan lehortu behar dira, ez kalefakzio gainean.	☐	☐
Garrantzitsuena da norberak bere oinak ezagutzea eta zapatilak zertarako behar dituen jakitea.	☐	☐
Oin bat supinatzailea (supinadorea) dela esaten dugu zapaltzean kanpora botatzen baduzu normala baino gehiago.	☐	☐
Zapatila guztiak ez dira egokiak bakoitzak oina desberdina daukagulako.	☐	☐
Gazte jendearen artean ugaritu dira, batez ere, zapatila desegokiekin korrika egiteagatik sortutako lesioak.	☐	☐



Esaldi-zatiak lotzen

Hemen dituzu audioko esaldi batzuk zertxobait aldatuta eta zatituta.
Lotuko al dituzu?

→ 1. zatia

- Gero eta jende gehiago lesionatzen da
- Korrika egiteko zapatila egokiak nola aukeratu azalduko digu
- Zapatilak diseinuagatik bakarrik erosteak
- Kuinadun zapatilak erostea
- Komeni da aurrez begiratzea

2. zatia

- ▶ arazo handiak ekar ditzake.
- ▶ gure oinak nolakoak diren, nola zapaltzen dugun, zertarako nahi dugun.
- ▶ zapatila desegokiekin korrika egiteagatik.
- ▶ betaurrekoak graduatuta erostea bezala da.
- ▶ Tolosan kontsulta duen loana podologoak.

Podologoaren aholkuak

1) Gogoan dituzu podologoak emandako aholkuak kirol-zapatilak erosterakoan?
Osatu esaldi hauek aholku horiekin.

- Zapatilak erosi aurretik komeni da jakitea

.....

- Korrika egiteko zapatilak erosiz gero,

.....

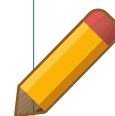
- Zapatilak ez dira (garbitu)

.....

- Zapatilak ez dira (lehortu)

.....

2) Konturatu al zara aholkuak emateko zer hizkuntza-forma erabiltzen dituen?
Idatzi hemen behean baliabide horiek.



Podologoaren aholkuak

- Zapatilak erosi aurretik komeni da jakitea
(nolako oinak ditugun eta zertarako behar ditugun zapatila horiek.)
- Korrika egiteko zapatilak erosiz gero,
(korrika egiteko bakarrik erabili, ez paseatzeko eta kirol gehiagotarako.)
- Zapatilak ez dira (garbitu)
(askotan garbitu behar, ez dira labadoran garbitu behar.)
- Zapatilak ez dira (lehortu)
(eguzkitan edo kalefakzio gainean lehortu behar.)

(Komeni da... / Aditza, aginteran /aditza infinitiboan + behar)

Erantzunak

Esaldi-zatiak lotzen

- Gero eta jende gehiago lesionatzen da (zapatila desegokiekin korrika egiteagatik.)
 Korrika egiteko zapatila egokiak nola aukeratu azalduko digu (Tolosan kontsulta duen loana podologoak.)
 Zapatilak diseinuagatik bakarrik erosteak (arazo handiak ekar ditzake.)
 Kuinadun zapatilak erostea (betaurrekoak graduatuta erostea bezala da.)
 Komeni da aurrez begiratzea (gure oinak nolakoak diren, nola zapaltzen dugun, zertarako nahi dugun.)

Audioa

	Egia	Gezurra
Badaude zapatila batzuk oso onak direnak edozein kirol praktikatzeko.		☒
Ez da komeni da zapatilak sarri garbitzea; nahikoa da hiru hilabetez behin garbitzea.		☒
Zapatilak eguzkitan lehortu behar dira, ez kalefakzio gainean.		☒
Garrantzitsuena da norberak bere oinak ezagutzea eta zapatilak zertarako behar dituen jakitea.	☒	
Oin bat supinatzailea (supinadorea) dela esaten dugu zapaltzean kanpora botatzen baduzu normala baino gehiago.	☒	
Zapatila guztiak ez dira egokiak bakoitzak oina desberdina daukagulako.	☒	
Gazte jendearen artean ugaritu dira, batez ere, zapatila desegokiekin korrika egiteagatik sortutako lesioak.		☒

Transkripzioa

ESATARIA MUTILA. Eta kontuz ibili korrika egitera irten aurretik, gauza batzuk kontua izan behar dira.

ESATARIA NESKA. Bai, ze medikuek ohartarazi dute gero eta jende gehiago lesionatzen dela zapatila desegokiekin korri egiteagatik.

ESATARIA MUTILA. Ba bai, ze dirudienez kirol-denda espezializatueta saltzen dituzten running-zapatila guztiek ez dute balio jende guztientzat; ondorioz, korri egitera ateratzen direnen artean asko ugaritu dira bizkarreko minak, gainkarga muskularrak, tendinitisa edota hanka azpiko arazoak. Ez bakarrik helduengan, baita haur eta nerabeengan ere.

ESATARIA NESKA. Korri egiteko zapatila egokiak nola aukeratu azalduko digu Tolosan kontsulta duen loana Arbillaga podologoak. Egun on, loana.

IOANA PODOLOGOA. Egun on, egun on.

ESATARIA NESKA. Zergatik ez dira egokiak mundu guztientzat kirol-dendetan saltzen dituzten zapatila guztiak?

IOANA PODOLOGOA. Bueno, hasteko denok oinak desberdinak dauzkagulako, eta oin guztiak desberdinak izatean zapatilak ere ezberdinak dira, eta egokitu behar da oin bakoitza zapatila bakoitzarekiko.

ESATARIA MUTILA. Jende askok ohitura du zapatila pare bat erosi eta pare horrekin kirol ezberdinak egiteko. Jarrera egokia da hori?

IOANA PODOLOGOA. Ezta pentsatu ere. Azken finean, kirol bakoitzak dauka bere jestua esateko, ezta? Desberdina da futboleko ibiltzen den bat, mendian korrika ibiltzen den bat edo asfaltuan korrika ibiltzen den batentzako. Eta gaur egun zapatilak badaukagu jarduera bakoitzean aritzeko. Jende askok ere askotan zapatilak erosten dituela ba bai bere koloreagatik, edo prezioarengatik eta, eta gaur egun aukera desberdinak daudela. Ezagutu egin behar dira, hori inportanteena izaten da, ze jende askok erosten du, ba horixe, lehenengo ikusten duena edo gehien gustatzen zaiona, eta horrek arazo handiak ekar ditzake.

ESATARIA MUTILA. Beraz, gauza asko hartu behar dira kontuan kirol-zapatila egoki batzuk erostean.

IOANA PODOLOGOA. Bai, bai. Klean ibiltzeko edo gutxi bada bai, baina inpaktatzeko ariketa bat korrika

bezala dena... Esaten dizut bai non korrika egin behar duzun, bai ze helbururekin, zenbatero, zure pisua eta, batez ere, ze oin-mota daukazu ez?

ESATARIA MUTILA. Aipatu duzu, loana, zapatila askok korrekzio bat ere izaten dutela.

IOANA PODOLOGOA. Bai, bai. Gaur egun entzungo genuen, zenbait kanpainatan ere bai, pronadorea zara edo supinadorea zara. Deitzen degu pronadore normala baino gehiago barruraka sartzen duenean, eta horrek esaten du "Adi, normala baino gehiago sartzen det [dut], orduan korrekzio bat behar det edo euskarri bat behar det, hor barrutikan". Orain, euskarri horiek guztientzako ez dira berdinak eta denok pronazio-gradu desberdinak ditugu. Eta alderantziz, supinadore bazara: kanporaka botatzen baduzu normala baino gehiago. Eta batzuetan ezker-oinak gauza bat egin dezake eta eskubikoak beste gauza bat. Ba gaur egun merkatuak selekzionatzen ditu zapatila mota batzuk ja kua batzuk bezala sartzen dizkietenak. Eta, noski, hori ja da betaurreko batzuk graduatuta erostea bezala.

ESATARIA MUTILA. Zuk gomendatuko zenuke, agian, zapatilak erosi aurretik podologoarengana joatea?

IOANA PODOLOGOA. Noski. Guk, azken finean... Batez ere, norbera ezagutzea. Podologoarengana joatea, bisita bat, norbera ezagutzeko eta hanka ez sartzeko, ze igual asmatuko dezu baina igual ez. Eta aldeaz aurretik ezagutzea, behintzat, zer behar duzun edo nondik joan zaitezkeen.

ESATARIA MUTILA. Bueno, loana, itzul gaitzen berriro kirol-zapatiletara, running-zapatiletara. Aipatu dugu gauza asko izan behar direla kontuan zapatila horiek erosterakoan. Behin zapatilak erositak ditugula, horiek erabiltzen hasten garenean, oinetakoak egoera onean mantentzeko neurri bereziren bat edo hartzea komeni da?, zerbait egin behar zaie oinetako horiei?, nola gorde, nola mantendu?

IOANA PODOLOGOA. Mantentzeko oinetako batek.... Hasteko, labadoran ez dira sartu behar astero.

ESATARIA MUTILA. Ez dira inoiz sartu behar labadoran?

IOANA PODOLOGOA. Inoiz, ez dakit, hiru hilabetez behin edo nahi baduzu, baina ez dira gehiegi garbitu behar, labadorek eta hola asko estropeatzen dituzte zapatilak. Gero oso garrantzitsua da, eta nik askotan esaten det, adibidez, nik baldin badaukat zapatila bat korrika egiteko ba korrika egiteko dela, ze askotan igual kalera ere txandalarekin ateratzen gara eta zapatila horiek erabiltzen ditugu.

ESATARIA MUTILA. Lehortzeko komeni da balkoian jartzea, jende askok izaten dituen bezalaxe?

IOANA PODOLOGOA. Eguzkitan, hasiera batean, inoiz ez. Eguzkitan esan nahi dut bero-iturri baten: bai eguzkia, bai kalefakzio baten gainean, holako gauzak ez.

ESATARIA NESKA. Bueno, beraz ez da hain erraza kirolerako zapatila batzuk erostea, esan nahi dut ez da joan eta erosi. Komeni da aurrez begiratzea pixka bat gure oinak nolakoak diren, ikustea nola...

ESATARIA MUTILA. Nola zapaltzen dugun.

ESATARIA NESKA. Nola zapaltzen dugun, zer pisu dugun, zer altuera, zertarako nahi dugun eta abar, ezta?

IOANA PODOLOGOA. Hori da, hori da. Bakoitzak pixkat ezagutzea eta gero zer helburutarako den, ez? Ba ni mendira joaten banaiz, badaude mendirako oso zapatila onak, baina akaso zapatila horiek gero asfaltorako pisutsuak dira, eta izugarritzko aldea nabaritu dezaket, arintasunean eta, korrika, asfaltuan egin behar duen zapatila batekin. Hori da pixkat.