

Bibrazio osasungarriak

Bibrazio-tresnak erabilia, ez gara argalduko, ez dugu gutxituko ez zelulitisa ez gantz-ehuna ere, baina muskuluak landuko ditugu, eta gorputza arinago eta malguago izango dugu

Egin ote liteke ariketa fisikoa sukaldetan lanean gabiltzan bitartean, edo irakurtzen ari garela, edo seme-alabei etxeko lanetan laguntzen diegun aldi berean? Gehitxo izango da, agian, guk egiteko, baina horretarako daude bibrazio-makinak: gorputzeko atal batean jarri edo muskulu talde jakin bati lotu, eta halaxe lor daiteke gunehoriek lantzea. Bibrazio-plataformak erabiltzen dira horretarako, edo halterak bestela, eta gorputzari itsastentza zaizkion kableak ere bai.

Kirol jakin bat egiteko ohitura dutenek erabiltzen dute gehienbat entrenamendu mota hau, eta pisuak altxatuz lortzen duten muskulu-eragin bera bilatzen dute. Publizitateak, ordea, uste okerra hedatu du jendearen artean, bibrazio-tresnak miragarriak balira bezala, eta horietan jarri du fede guztia kirola egiteko ohiturarik ez duen jendeak ere... Irtenbide egokia izan daiteke zenbait unetan, eta profesionalek ere eman dezakete horiek erabiltzeko aholkua, baina saiatuta ere, ez digute gutxituko ez gantz-ehuna eta ez zelulitisa. Argaltzeko ere ez digu balioko, eta astebetean sasoiari jarriko garela uste izatea ere zentzugabea da.

Publizitateak amua botako digu, baina hobe da ez sinestea guzti-guztia. Zientzialariak ere ikertzen ari dira oraindik, ez baita argi zenbateraino diren eraginkorrak bibrazio-entrenamendu horiek.

Mugimendu errepikatuak, onerako eta txarrerako

Bibrazioek, nolabait esateko, kulunkatu egiten dituzte molekulak; trenean edo autobusean goazela, adibidez, horixe gertatzen da, edo igogailu batean gaudenean, edo etxean edo lanean gaudenean. Gu ez gara ohartzen, baina gorputzari eragiten dio.

Orain arte egin diren ikerketek erakutsi dute eragin hori kaltegarria izan daitekeela zenbaitetan, eta onuragarria beste zenbaitetan. Lan esparru batzuetan, adibidez, kalte nabarmenak eragiten dizkiote gorputzari bibrazioek: garabi gidariei, autobus gidariei, zulgailuekin lan egiten dutenei, eta abar. Onurak, berriz, ariketa fisikoaren esparruan antzematen dira, kirolean, errehabilitazioan eta min kronikoak arintzeko orduan. Bibrazio guztiak ez dira berdinak,

ezaugarri jakin batzuk izaten dituzte, eta horien arabera izaten da eragina. Honako alderdi hauek baldintzatzen dituzte bibrazioen ezaugarriak: magnitudea (azelerazioa), maiztasuna (zenbat ziklo, segundo bakoitzeko), uhinaren zabalatasuna, noranzkoa eta saioaren iraupena. Organismoari onura gehien egiten dioten bibrazioek ezaugarri hauek dituzte: 25-40 hertz artean (Hz), 2-10 milimetro arteko zabalatasuna eta gehenez 30 minutuko iraupena.

Organismoaren zenbait sistematan izaten dituzten eraginak

- **Sistema neuromuskularrean:** 30 segundoko bost saio eginez gero, 30 Hz-etara, 4.500 muskulu-uzkurdura egin behar izaten dira; pisuak altxatuz entrenatzea bezala izango litzateke, muskuluak luzatuz eta uzkuratuz, baina modu zertxobait kontrolatuagoan. Muskuluaren bizitasuna hobetzen du, azkarrago erantzuteko moduan jartzen du, eta indartu ere egiten du; gainera, gorputza malguago eta arinago izaten ere laguntzen du.

- **Sistema endokrinoan:** Frogatuta dago, bibrazio-entrenamenduak eginda, hazkunde-hormona eta testosterona ugartu egiten direla, kortisola gutxitu egiten dela, eta odoleko glukosa ere bai zertxobait.
- **Hezur-ehunean:** Laborategian ikusi ahal izan da maiztasun eta zabalatasun txikiko bibrazioak lagungarri direla osteoblastoak sortzeko (hezur egitura berritzen duten zelulak dira), eta, ondorioz, metodo hau egokia izan liteke osteoporosiarri aurre egin eta tratamendua emateko.
- **Sistema kardiobaskularrean:** Bibrazioekin handitu egiten da arteria-presio sistolikoa eta bihotz taupaden maiztasuna, baina ariketa bukatu ondoren gutxitu egiten dira; efektu hodi-zabaltzailea delako izan daiteke hori, eta hodi-erresistentzia periferikoak gutxitzen direlako. Eztabaida handiak daude, hala ere, gai horren inguruan, zenbait ikerketak ez baitute aurkitu aldaketa eta alde esanguratsurik.

Entrenamendu mota hau gauza askotarako erabiltzen da bai kirolean eta

bai errehabilitazioan ere, eta nabarmendu ditugun alderdi horientzat ez ezik, onuragarria da halaber muskuluentzat, zainentzat, hezurrentzat eta artikulazioentzat; horrez gain, indar goren eta suzkoa hobetzen laguntzen du, baita potentzia, abiadura, arintasuna eta malgutasuna ere. Bibrazio-tresnak erabiltzea oso erraza da, eta behin erabiltzen hasita, oso denbora gutxian lortzen dira emaitzak; gainera, minik hartzeko arriskurik ez dago ia, eta etxean bertan ahal izatea abantaila handia da zenbaitentzat. Arrazoi horientatik guztiengatik, beste ariketa mota batzuen alternatiba edo osagarri egoki bihurtu dira bibrazio-ariketa hauek.

Onura horiek guztiak egiten dituztela frogatuta badago ere, medikuek azterketa gehiagoren beharra ikusten dute jakiteko entrenamendu mota honek zer eragin daukan organismoan; horregatik, neurrian erabiltzeko gomendatzen dute. Zenbaitetan, adibidez, edemak (hanpadurak) eragin izan dituzte bibrazioek eta muskuluzuntzak hondatu ere bai. Onura baino kalte gehiago, azken batean. //

