

2. ariketa

Ondorengo testuari zatiak falta zaizkio. Hurrengo orrian dituzu falta diren testu zatiak.

Sartu **testu zatia** dagokion **hutsunean**.

Markatu testuko hutsuneak (9, 10, 11...) betetzeko zein diren galdera egokienak (A, B, C...).

Testu zati bat sobera dago.

MINDUTAKO GIHARRAK

Udaberria ate joka dago. Hura iristearekin batera, jende ugari kirola egiten hasten da; askok eta askok lehen aldiz egiten dute. Urte osoan ezer egin gabe egon, eta presaka hasten dira, erritmo eta jardun bizian. Horrek ondorio argiak ditu lehen egunetan: gihar-minak. Saihetsezinak izan arren, adituek diote arindu daitezkeela. Kirola egin baino lehen, ura azukrearekin hartzea, banana jatea, luzatze-ariketak egitea ... **9**

Baina zer dira gihar-minak? Jende gehienak izan ditu noiz edo noiz, baina askok ez dakite zer diren. Giharretako zeluletan gertatzen diren zuntz-haustura txikiak dira, eta haustura txiki horiek eragiten dute mina. **10** Mingarriak eta deserosoak izan arren, oso onak direla nabarmendu dute kirol mediku batzuek. Azken batean, alarma seinale moduko bat dira gure gorputzerako. Behar baino kasu gutxiago egiten diogun alarma seinalea da. **11**

Ba al da, ordea, horiek saihesteko modurik? Banana jatea, ura azukrearekin hartzea, jarduera hasi aurretik luzatze-ariketak egitea...Urteetan bolo-bolo ibili diren gomendioak izan dira, giharretako min hori saihesteko edo kentzeko. Kirol medikuek, ordea, ez dute horietan sinesten. **12** Hala, giharrak osatu egiten dira. Hasieran, gehienez hiru egunez egin behar da kirola, eta erritmo lasaian eta ez oso denbora luzez. Hau ikusita, kirol aditu batzuen arabera, astero % 10eko erritmoan igo behar da intentsitatea eta iraupena.

Luzatze-ariketek ere laguntzen dute gihar-minak arintzen. Luzatze-ariketak egin arren, giharretako mina agertuko da, baina neurri txikiagoan. **13** Aurretik beroketa-ariketak egin behar dira. Hala, giharrak eta, gorputza, oro har, berotu egiten dira. Luzatze-ariketak egin ostean, eta jardueraren intentsitatea eta iraupena handiak izan badira, hotza jartzea ere komenigarria da. Hogeit bat minutuz jartzearekin nahikoa izango da. **14** Muturreko kasuetan, horren aurkako botikak har daitezke, baina, ahal den neurrian, saihestu egin behar da horiek hartzea, gihar-minetako arazoa ez baita hain arazo larria. Horretaz gain, elikadura eta hidratazioa zaintzea ere komeni da. **15**

Askok jardueraren iraupenarekin lotzen dituzte gihar-minak, baina intentsitateak ere zerikusi zuzena du horiekin; uste baino handiagoa, gainera. Hala, kirola egiten duen edozeinek jakin behar du zein diren bere ahaleginaren eta intentsitatearen mugak. Bihotz-taupadak markatzen dute hori. Horregatik, kirola egiten hasi aurretik, medikuek gomendatzen dute esfortzu-proba bat egitea. **16** Uste baino garrantzitsuagoa da taupadak neurtzeko gailua erabiltzea, eta ahalegina eta intentsitatearen muga horiek errespetatzea. Horrek bermatzen du kirola modu osasungarrian egitea, eta, azken finean, hori da inportanteena.

ARRATIBEL, A. *Berria*. 2017ko martxoaren 4a. Egokitua

2. ariketa. Txertatu testu zatia

- A. Gaur egun goi-mailako kirolari asko, behin jarduna amaituta, adibidez, izotzez betetako igerilekuetan sartzen dira, giharrek osatzeko eta gainkargak saihesteko.
- B. Hori jakinda, eta taupadak neurtzeko gailua aintzat hartuta, kirolariak jakingo du zein erritmotan joan behar duen, eta, egokian joanez gero, gutxitu egingo dira hurrengo eguneko gihar-minak.
- C. Askok uste dute horiek jardueraren aurretik egin behar direla, baina oker daude, amaieran egin behar baitira.
- D. Ura eta edari isotonikoak dira gomendagarrienak eta komenigarrienak; kirola egin aurretik, egin bitartean eta egin ondoren edan behar da, neurrian betiere.
- E. Mindutako giharretan, beraz, haustura gertatzen denean tratamendu luzea izaten da kirola egiten berriro hasi baino lehen.
- F. Urteetan pentsatu da horiek zirela gihar-minak arintzeko hartu beharreko neurriak, baina ez da hala eta, aurretik baino gehiago, ondoren hartu behar dira.
- G. Garrantzitsuena jardueraren intentsitatea eta denbora pixkanaka areagotuz joatea da, eta, hasieran behintzat, tartekatu kirola egiten diren egunak egiten ez direnekin.
- H. Horiek giharrek ariketa fisiko bat egitera ohituta ez egotean gertatzen dira edo, egonda ere, behar baino denbora luzeagoan eta intentsitate handiagoz egitean.
- I. Adierazten digute komeni baino intentsitate handiagoan eta denbora luzeagoan egin dugula kirola, gure giharrek behartzen aritu garela.

■ Idatzi zenbakiari dagokion letra ondoko laukietan, eta ez ahaztu erantzun-orrira pasatzea:

Hutsuneak	9	10	11	12	13	14	15	16
Testu zatiak								

Soberakoa	
-----------	--

Soberako aukera hau **ez da jaso behar erantzun-orrrian**.