

ARIKETA FISIKOA ARRISKU KARDIOBASKULARRA DUTEN PERTSONENGAN: PREMIA BAT ETA EZ AUKERA BAT

Zuzenduta:

- Edozein kirol diziplinako ENTRENATZAILEAK
- KIROLOGOAK
- Kirol-arloko PROFESIONALAK
- KIROLARIAK
- INTERESA DUTEN PERTSONAK



Data:

2025/09/11

Ordua:

18:00 -19:30

Modalitatea:

presentziala,

KAIMZ

Izen-ematea:

HEMEN

(08/29-09/10)

EDUKIAK

- Gaixotasun kardiobaskularren prebalentzia.
- Arrisku kardiobaskularreko faktore nagusiak.
- Zer gertatzen da sedentarismoarekin eta jarduera fisikorik ezarekin?
- Ariketa fisikoaren onurak.
- Ariketa fisikorako gomendioak.

Hizlaria:

SARA
MALDONADO

- Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) irakaslea Gorputz eta Kirol Hezkuntza Sailean.
- Doktorea (2000) eta lizentziaduna (1992) Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan (CCAFyD, UPV/EHU).
- Kirol Errendimendu Handiko Masterra (1997, Madrilgo Unibertsitate Autonomoa).
- Bihotz-errehabilitazioko entrenamendu fisikoko espezialista (2008, Bihotzeko Errehabilitazioko Elkarte Britainiarra) eta Bihotz-hodietako Prebentzio eta Errehabilitaziorako Europako Elkarteak egiaztatua (2011, 2012, 2013, 2015).

KIROLAREN AZTERLAN, IKERKETA ETA MEDIKUNTZAREN ZENTRUA