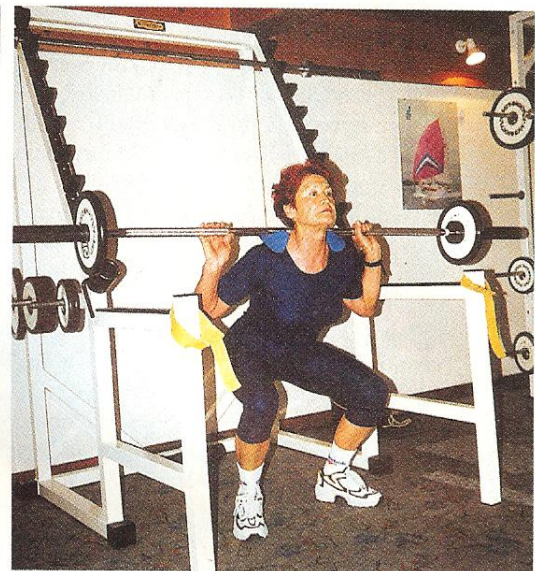
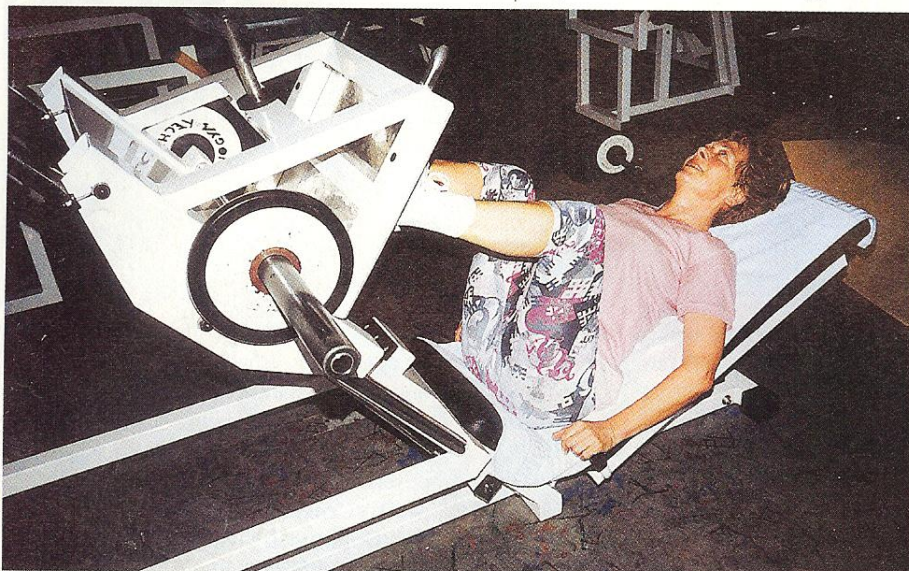


LENOBA POSTARA

# Brez muje se še čevelj ne obuže

Ko dosežemo srednja leta, lahko naključni opazovalci že z bežnim pogledom ugotovijo našo življenjsko zgodbo. Eno je, če vidijo čvrsto telo, zdravo kožo, pokončno držo in veder korak, drugo pa je, če opazijo zamaščeno, mlahavo postavo, blede in zgubano kožo ter neprijazno vedenje.



Pomislite: če ste stari 40, 50 ali 60 let, bo verjetno vaše življenje trajalo vsaj še 30, 40 ali več let.

Ali resnično hočete živeti zapuščeni, postarani, polni strahu pred boleznijo, nemočjo, poškodbami in odvisnostjo od drugih? Verjetno ne. Naša leta so kronološka starost. Biološka starost pa je odvisna od načina življenja, fizične aktivnosti, prehrane, počitka, smisla za humor, občutka kontrole nad svojo usodo in želje po novih spoznanjih.

Čas neusmiljeno teče in telo se postara, še preden se tega zavemo. Neaktivno življenje je prav tako nevarno kot kajenje, debelost ali visok krvni pritisk. Dejstvo je, da so spremembe v človeškem telesu, ki jih pripisujemo staranju, enake spremembam zaradi telesne neaktivnosti.

## Kaj lahko naredimo?

Čimprej se vključimo v program redne telesne dejavnosti, kjer bomo pod strokovnim vodstvom telovadili primerno svoji starosti, gibalni sposobnosti, trenutni psihofizični kondiciji in splošnemu počutju. Tipičen program obsega dve sestavini: vaje za razvijanje aerobnih sposobnosti (srce, ožilje, pljuča) in vaje za povečanje mišične moči.

Kljub nespornim koristim aerobne vadbe, kot so tek, plavanje, so raziskave pokazale, da samo aerobna kondicija za vzdrževanje zdravja in dobrega telesnega počutja ne zadošča. Potrebno je najprej dobiti moč, šele potem lahko začnemo varno tudi z aerobnimi vajami.

Na primer, če nekdo, ki je bil dolga leta neaktiven, začne naenkrat s tekom, bo verjetno prišlo do poškodbe. Tek je dober, posebno za tiste, ki so to počeli vse življenje. Za druge pa je najprej potrebno razviti moč in gibljivost, okrepiti kosti ter vezivno tkivo, šele potem naj se začnejo spopadati tudi z aerobnimi športi.

Če bi bilo treba izbrati samo eno vrsto vadbe za starejše ljudi, bi bil to trening z utežmi. Le taka vadba nam da potrebno osnovo za ostale aktivnosti.

Z leti se začne proces zmanjševanja mišične in kostne mase. To povzroča krhkost kosti in posedanje hrbteničnih vretenc (osteoporoz), k čemur so zlasti nagnjene ženske v zrelejših letih. Zato je v program telesne vadbe potrebno vključiti tudi vaje za ohranjanje in povečevanje gibljivosti sklepov in hrbtenice ter vaje za razvijanje mišične moči. Obremenitev s težo namreč, poleg povečevanja mišične moči, tudi ohranja in povečuje kostno maso, kar se je pokazalo kot najbolj učinkovit, če ne celo edini način za preprečevanje teh sprememb.

Zaželene učinke dosežemo najhitreje in brez nevarnosti poškodb z osebnim pristopom in osnovnimi vajami s prostimi utežmi (počepi, vlečenja, veslanja, potiski, potegi, nalogi, sunki...).

Z ustreznim treningom, pravilno odmerjenim, pod kontrolo in hkrati dovolj intenzivnim, lahko postane tudi devetdesetletnik močnejši, kot je bil kot petdesetletnik. „Boston Rehabilitation Center for the Aged“ je naredil raziskavo z ženskami in

**Ela (63 let)** - „Po štirih letih vadbe z utežmi sem kot prerrojena. Močnejša sem. Ko telovadam, se mi pravi nizek pritisk, glavobol preneha in se sprostim. Brez tega ne morem živeti, ker me psihično dvigne in navda z optimizmom. S prijateljico telovadiva v prijetnem okolju in ne občutiva svojih let.“

Ni res, da ne morete živeti športno, ker se starate. Vzemite uteži v roke, saj poizkusiti ni greh!

**Cirila (67 let)** - „Imela sem zelo stresno življenje, moja hrbtenica je postajala vedno bolj trda in ne-gibljiva, pojavljale so se bolečine v vratu in ramenskem obroču. Zaradi sedečega dela sem imela slabo prekrvavitev okončin. Vse življenje sem si želela, da bi končno imela čas tudi zase. Prijateljica Ela me je pripeljala v Bio fit in po dveh letih redne vadbe z utežmi sem postala močnejša, bolj gibčna, z nebolečimi sklepi. Prepričana sem, da sem našla pravo stvar in z velikim veseljem telovadam v družbi enakomislečih.“

moškimi, starimi od 86 do 96 let.

Vsi ti ljudje so bili neaktivni in zasedeni, imeli so nepravilno prehrano, artritis, bolezni srca in ožilja, povišan krvni pritisk ter probleme z osnovnim gibanjem.

Po osmih tednih treninga z utežmi so dobili naslednje rezultate:

174 odstotkov povečanje moči, 9 odstotkov povečanje mišične mase v stegnih, 48 odstotkov povečanje hitrosti pri hoji, izboljšala se je gibljivost. Dokazali so, da povečana gibljivost in moč preprečujeta padce in poškodbe zaradi njih.

V našem centru za razvoj moči imamo ljudi, ki so uspešno prebrodili osnovne težave in ponovno postali gibljivi in močni. • **Primož Jenkole**