

Lenoba postara

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.

Ali resnično hočemo 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.

Pred sto, dvesto leti ljudje niso preveč skrbeli za to, da bi postali »fit«. Življenje je bilo dovolj težko, polno fizičnega napora, odrekanja in stalne borbe za preživetje. Medicina je bila v povojih. Človeško telo se je moralo prilagoditi in postati močno, vzdržljivo, odporno, kajti preživeli so lahko samo ljudje z dobro genetsko osnovo.

Danes je žal drugače. Ne porabimo dovolj kalorij oz. se premalo gibljemo, da bi ohranili dobro zdravje. Izogibamo se težkemu delu in telovadbi. Pozabili smo, da potrebujemo telesni napor. Slabo je, če smo zamaščeni (predebeli), še slabše, če smo neaktivni.

Kaj lahko naredimo?

Vključimo se v program redne telesne dejavnosti. Telovadili bomo primerno svoji starosti, gibalni sposobnosti, trenutni psihofizični kondiciji in splošnemu počutju.

Tak program vključuje 4 sestavine:

- vaje za razvijanje aerobnih sposobnosti (srce, ožilje, pljuča),
- vaje za povečanje mišične moči in funkcionalnosti telesa,
- vaje za sproščanje in relaksacijo,
- in nekaj, kar je danes že kar bogokletno: **POČITEK**.



Kako fizična vadba pomaga?

Naj razložim na primeru:

Če nekdo, ki je bil dolga leta neaktiven, začne naenkrat teči, bo verjetno prišlo do poškodbe. Tek je dober. Posebno za tiste, ki so to počeli že prej. Drugi pa morajo najprej razviti moč in gibljivost, okrepiti kosti ter vezivno tkivo. Šele potem se lahko spopadejo tudi z aerobnimi športi. Lahko pa takoj začnejo s hojo!

Za začetek je najboljša vadba z utežmi. Le ta da potrebno osnovo za ostale aktivnosti.

Z leti se začne proces zmanjševanja mišične in kostne mase. To povzroča krhkost kosti in posedanje hrbteničnih vretenc. Osteoporozni so posebno podvržene ženske srednjih let. Zato je v program telesne vadbe potrebno vključiti vaje za ohranjanje in povečevanje gibljivosti sklepov in hrbtenice ter vaje za razvijanje mišične moči.

Najbolj učinkovit, če ne celo edini način za preprečevanje teh sprememb, je obremenitev s težo, ker poveča mišično moč, ohranja in poveča kostno maso

Redna vadba dela čudeže. Izboljša profil maščob v krvi, zmanjša nevarnost bolezni srca in ožilja ter obnovi življenjske funkcije po bolezni. Izboljša hormonsko ravnovesje, zaradi boljše prekrvavitve možganov vzdržuje in aktivira miselne funkcije globoko v starost.

Pomaga preprečevati rak dojke, prostate ter debelega črevesa. Verjetno zato, ker vpliva na nivo hormonov v telesu in ker pospešuje peristaltiko oz. odvajanje.



Zakaj ne biti fizično aktiven?

Najbolj pogost razlog v anketah je **pomanjkanje časa.**

Biti »fit« celo življenje, ne zahteva veliko časa. Važno je, da sprejmemo filozofijo, začnemo in potem redno treniramo. **Trenirati na zalogo ni mogoče!**

Biti »fit« ne pomeni, da moramo biti v tekmovalnem športu. Pomeni, da smo ves čas, ali kadarkoli je to mogoče, telesno aktivni s primerno intenzivnostjo. Tudi hoja po stopnicah z nekaj kilogramsko vrečko hrane je primeren trening. Vse aktivnosti se seštevajo.

Rešitev je, da telesna aktivnost postane nenadomestljiv del našega življenja.

Bodimo generacija ljudi, ki zopet hodi, prenaša bremena, korak za korakom, bolj in bolj živahno, močno, elastično, polnokrvno.

Dokažimo, da nočemo igrati vloge nemočnih starčkov in da nismo za »staro šaro«.

Korak za korakom...

Primož Jenkole, Bio-fit Bled