

Trening siłowy dobry także po pięćdziesiątce

Rośnie zainteresowanie treningiem siłowym jako rodzajem ćwiczeń fizycznych dla osób starszych. Być może czytałeś coś o tym w gazecie, widziałeś coś na ten temat w telewizji lub może wspomniał Ci o tym Twój lekarz. Być może znasz kogoś, kto uprawia takie ćwiczenia.

Trening siłowy może pomóc Ci zachować zdrowie i samodzielność w podeszłym wieku. Jest to fakt. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat tego rodzaju treningu, lub jeszcze lepiej, jeśli chcesz zacząć go uprawiać - czytaj dalej. Na czym polega trening siłowy?

Na trening ten składa się seria progresywnych ćwiczeń mięśni, kości i stawów przy zastosowaniu obciążenia. Jako obciążenie wykorzystuje się swobodne ciężary, hantle, obciążniki na przeguby, ciężary maszynowe lub własną wagę ciała. Celem treningu jest wzmocnienie mięśni, zachowanie masy kostnej i zwiększenie elastyczności stawów.

Czy istnieje ryzyko, że za bardzo urosną mi mięśnie?

Nie. Twoje mięśnie będą bardziej zaznaczone, a tkanka tłuszczowa na ciele ulegnie zmniejszeniu. Regularny trening siłowy poprawia elastyczność i równowagę ciała, stan zdrowia serca oraz siłę i pracę mięśni oraz kości.

Czy trening siłowy nie jest dobry tylko dla młodych?

Nie. Wiele starszych osób uprawia trening siłowy. Liczbę seniorów regularnie uprawiających ten rodzaj treningu w Wiktorii szacuje się na ponad 10 tysięcy.

Ja już uprawiam inne formy ruchu fizycznego, w tym spaceru – czy to nie wystarczy?

Badania wykazują, że aby osiągnąć maksymalne efekty, trzeba wykonywać różne rodzaje ćwiczeń fizycznych. Pozwoli to zachować elastyczność,

prawidłową równowagę ciała oraz zapewnić prawidłowe funkcjonowanie serca i naczyń krwionośnych.

Jakie są więc korzyści z uprawiania treningu siłowego?

Trening siłowy wspomaga leczenie wielu chorób i zmniejsza ryzyko związane z tymi chorobami. Należą do nich: osteoporoza, artretyzm, cukrzyca, chroniczna choroba serca, depresja i stany lękowe. Osoby stosujące trening mają więcej siły i energii, a także są w stanie łatwiej i z większą pewnością siebie radzić sobie z codziennymi czynnościami.

Osoby starsze | Aktywność fizyczna goforyourlife.vic.gov.au

Czy muszę mieć dość siły na uprawianie takiego treningu?

Nie. Trening siłowy może pomóc nawet osobom słabowitym i schorowanym. Wiek również nie jest tu przeszkodą. Trening ten jest korzystny dla organizmu niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Osoby chore lub takie, które nie zażywały dotychczas ruchu fizycznego, powinny poradzić się lekarza.

Jak często powinno się stosować trening siłowy?

Aby osiągnąć maksymalne korzyści, trzeba stosować taki trening dwa, lub - jeśli to możliwe - trzy razy w tygodniu, za każdym razem po maksimum jednej godzinie.

Na czym polegają zajęcia treningu siłowego?

Zaczniesz ćwiczyć z ciężarkami, które nie będą dla Ciebie za ciężkie i będziesz robić postępy w wygodnym dla siebie tempie pod opieką trenera. W miarę jak Twoje mięśnie będą się wzmacniały, obciążenie będzie stopniowo zwiększane. Nawet uprawiając trening w grupie trzeba wykonywać te ćwiczenia tak, aby pokonywać poszczególne etapy we własnym tempie.

Czy taki trening jest kosztowny?

Trening taki nie musi być wcale kosztowny. Koszt będzie zależał od wielu czynników, takich jak rodzaj programu, poziom nadzoru, kwalifikacje trenera, rodzaj stosowanego sprzętu, a także od tego, czy program jest subsydiowany czy nie.

Co najbardziej się liczy w takim programie?

Wykwalifikowany trener, dobrze utrzymany sprzęt i życzliwe, pomocne otoczenie. Programy zatwierdzone w ramach inicjatyw *Living Longer Living Stronger™* (Żyjmy dłużej, bądźmy silniejsi) i *Lift for Life*® spełniają te wszystkie warunki.

Czy taki trening można uprawiać samodzielnie?

Aby osiągnąć maksymalne korzyści z treningu i być pewnym, że się wykonuje ćwiczenia prawidłowo, najlepiej robić to pod nadzorem wykwalifikowanej osoby. Ponadto, trenowanie razem z innymi działa motywująco. Wiele siłowni i społecznych ośrodków zdrowia oferuje grupowe programy zajęć z treningu siłowego.

Gdzie można uprawiać trening siłowy?

Programy zajęć z treningu siłowego dla osób starszych są oferowane przez takie organizacje, jak ośrodki zdrowia i kulturystyki, ośrodki sportowo-rekreacyjne YMCA, gminne ośrodki rekreacyjne, społeczne ośrodki zdrowia, świetlice środowiskowe i niektóre szpitale.

Gdzie można znaleźć więcej informacji na ten temat?

Informacje na temat tych programów zajęć znajdziesz na stronach internetowych *Go for your life*

(Używaj życia) pod adresem www.goforyourlife.vic.gov.au lub pod numerem tel. **1300 73 98 99**.

Wykaz zatwierdzonych programów można otrzymać z Rady ds. Starzenia się (*Council on the Ageing – COTA*) pod nr. tel. **1300 135 090**.

Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, możesz skontaktować się z Międzynarodowym Instytutem ds. Cukrzycy (*International Diabetes Institute*) pod nr. tel. **(03) 9258 5042** lub Wiktoriańskim Stowarzyszeniem ds. Artretyzmu (*Arthritis Victoria*) pod nr. tel. **1800 011 041**.