

Cítiť sa skvele aj v 50 - tke

30.01.2017 *Fit po 50*



Čím som starší, tým viac si uvedomujem dôležitosť silového tréningu.

Ak ste v strednom veku, máte 40, 50 a viac rokov, odporúčam vám, aby sa stal pravidelnou súčasťou vášho životného štýlu.

V tomto veku nie je už až tak dôležitá veľkosť, ako skôr funkčnosť svalov.

Bez námahy a zaťažovania začnú vaše svaly atrofovať a strácať silu a hmotu.

Strata svalovej hmoty spôsobená vekom nazývaná **sarkopénia** začína niekedy pred tridsiatkou.

Sarkopénia začína nenápadne, ale v 50 - tke je asi 10% svalovej hmoty fuč.

Teda pokiaľ to neriešite. Po 50- tke sa straty urýchlujú, za desať rokov v 60 - tke svalová sila klesne o zhruba 15% , v 70 - tke o 30%.

Časť šesťdesiatročných ľudí je už obmedzená vo svojich každodenných aktivitách, pretože sú príliš slabí na to aby sa dokázali postarať sami o seba.

Na druhej strane sú 70 -80 roční dedovia a babky, ktorých vidíte s lopatu odhadzovať sneh, alebo vystrájať s vnúčatami.

Nezávislosť a sebestačnosť v 60, 70 a viac rokoch je následkom vášho prístupu k svojej kondícii už v 40, 50 rokoch života.

Tým že si udržiavate svoju svalovú silu a hmotu, ste schopný postarať sa o seba aj vo vyššom veku. Naopak ak prestanete na sebe pracovať, veľmi rýchlo pocítite dôsledky **sarkopénie**:

- zvýšené riziko pádov a zlomenín
- spomalený metabolizmus, rýchla únava

- strata schopnosti vykonávať každodenné úlohy



Na druhej strane silovým tréningom získate:

- nárast sily, dokonca zvýšenie svalovej hmoty.
- zlepši sa citlivosť buniek na inzulín, upravia sa hladiny krvného cukru
- zvýšenie hustoty kostí,
- úľava od bolestí kĺbov, posilnenie svalov, šliach a väzov okolo kĺbov, zväčšenie rozsahu pohybu v kĺboch
- pocítite príliv energie a zlepšenie funkčností pri bežných fyzických aktivitách.

Ako na to

Ak ešte len začínate, nájdite si osobného trénera.

Naučí vás správnu techniku a bezpečné prevedenie cvikov.

Vypracuje vám vhodný tréningový plán zohľadňujúci vaše zdravotné obmedzenia.

Nezabúdajte na opatrnosť, počúvajte svoje telo, cviky vykonávajte podľa vašich momentálnych schopností.

Rozsah pohybu v kĺboch a sila bude rásť len v prípade zvyšujúcej sa záťaže. Vysoký počet opakovaní s nízkou váhou nie je v našom prípade vhodné, iba v prípade učenia sa techniky cvikov.

Pri nabehnutí na tréningovú rutinu je potrebné upraviť váhu tak, aby ste s ňou urobili 8-12 opakovaní zo zvýšeným úsilím.

Pri príliš ľahkých váhach sa telo rýchlo adaptuje a tréningom nedosiahnete požadovaný výsledok.

Pre náš cieľ je vhodné do tréningu zaradiť viackĺbové cviky a ich variácie.

Pri zníženom rozsahu pohybu v kĺboch je vhodné vo voľných dňoch zaradiť statický aj dynamický strečing na zlepšenie rozsahu pohybu.

Tiež je potrebné dodať svojmu telu správnu výživu a čas na regeneráciu.

Aminokyseliny (časti bielkovín) sú základné stavebné kamene svalov.

Medzi najpotrebnejšie patrí leucín, treba sa však vyvarovať užívania izolovanej formy, pretože môže prispievať k inzulínovej rezistencii.

Je oveľa lepšie získavať leucín z celých potravín a jeho najlepším zdrojom je srvátkový proteín.

Konzumácia kvalitných srvátkových bielkovín po tréningu prispieva k regenerácii a rastu svalov.

Kvalitná strava vám zas zaručí prísun všetkých dôležitých makro a mikro živín.

Pri aktívnom životnom štýle a silovom tréningu nezabúdajte ani na pasívnu regeneráciu vo forme saunovania a masáží. Vášmu telu to len prospeje.

A čo na záver?

Nastavte si myseľ na:

Dôstojnú ale aktívnu druhú polovicu života.

Cestu k sebestačnosti a nezávislosti.

Byť silný a fit aj vo vyššom veku.

K tomu vám prajem veľa úspechov.

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi. 👍



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.