



EGY KICSI MOZGÁS MINDENKINEK KELL!

IZOMERŐSÍTÉS IDŐSKORBAN

Ritkán látni edzőtermekben idősebb embereket, pláne nőket, pedig az izomerősítés esetükben is hasznos – sőt hasznosabb, mint gondolnánk. Miért fontosak az ilyen jellegű tréningek, amelyek akár otthon is végezhetők?

Soha nem volt kérdés, hogy a test karbantartása idős korban is fontos, de régen úgy gondolták, hogy ilyenkor a kardió jellegű mozgás bőven elég, sőt az az előnyös. Emiatt a hatvan év fölöttieket főleg arra biztatták, hogy ússzanak, kocogjanak. Ezek a mozgásformák természetesen hasznosak, remek hatással vannak az egészségre, a tüdőre, a szív- és érrendszerre, az úszás az ízületekre is. Az elmúlt öt-tíz évben viszont egyre több olyan vizsgálat zajlik, amely az izomerősítésre fókuszál, a korábbi szemléletet pedig más megvilágításba helyezi.

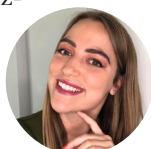
– Az úgynevezett rezisztenciatréning az elmúlt időszak egyik legkutatottabb területe. Azokat az edzéseket takarja, amelyeknél a gyakorlatokat ellenállásban – például súlyzóval, gumikötéllel, közegellenállással – végezzük. Ettől sokan tartanak, azt gondolván, az ízületeik, testük már nem bírja a terhelést, de ez az esetek többségében fölösleges félelem. Pici, egykilós súlyzóval vagy akár egy zacskó rizzsel szinte bárki erősítheti az izmait, végezhet rezisztenciagyakorlatokat. Ez nagyon hasznos, ugyanis az idős kori rezisztenciatréning egyebek mellett segít megelőzni a népbetegségnek számító cukorbetegséget és magas vérnyomást, a kutatások szerint szerepe

lehet a daganatos betegségek elkerülésében is – mondja Petneházy Nóra okleveles komplex rehabilitációs szakember (MSc), senior tréner, egyetemi oktató.

ÉRTENI A TITKOKAT

A jótékony hatás hátterében az áll, hogy az izommunka komplexen hat a szervezetre, megdolgoztatja a szívet, javítja a tüdőkapacitást, a tüdősejtek oxigénfelvevő képességét. Így a sejtekhez is több oxigén jut, azok pedig jobban tudják hasznosítani a tápanyagokat, köztük a cukrot. Ennek köszönhető, hogy a rendszeres izommunka segíti a cukorbetegség és az inzulinrezisztencia megelőzését.

– A fokozott vérkeringés azt eredményezi, hogy a sejtekhez intenzívebben áramlanak a vitaminok és ásványi anyagok, amit a jobb oxigénellátottság miatt azok fel is tudnak venni. Így indul be az a folyamat, amivel a szervezet saját magát tudja regenerálni – akkor is, ha a látszat más, hiszen edzés után fáradtak vagyunk, izomlázunk lehet. Az anyagcsere pörgetése az érrendszernek szintén jót tesz, csökkenti ugyanis a káros LDL-koleszterin szintjét – segítve megelőzni az érelzáródásokat és akár a szívinfarktust is –, míg a védő



hatású LDL-koleszterint szintjét emeli. A kedvező hatások az ízületeken is mérhetők, a javuló anyagcsere azoknak is kedvez, még a fájdalmakat is csökkentheti – emeli ki szakértőnk.

A növekvő izomerő amiatt is jó, mert segít megelőzni az eséseket és az abból eredő csonttöréseket. A mozgás a pszichére is kiváló hatással van, csökkenti a depresszió rizikóját. Mivel az agyi vérrellátás élénkülése az idegsejteknek szintén hasznára válik, az javítja a kognitív funkciókat. És ha ez nem lenne elég: az izomerősítés növeli a fehérvérsejtek számát, így az immunrendszer működése is jobb lesz.

MENNYI AZ ANNYI?

A kutatások szerint a jótékony hatások akkor jelentkeznek, ha idősebb korban hetente legalább százötven percet szánunk mérsékelt intenzív, vagy hetvenöt percet intenzív edzésre. Előbbit az jelzi, ha a gyakorlatok közben már nem komfortos a csevegés, míg utóbbit az, ha képtelenek vagyunk beszélgetni, mert fűjtatunk.

– Noha szokatlan, hogy idősebb emberek sportolás közben lihegjenek, ettől nem kell tartani. Próbaképp érdemes beszerezni fél- vagy egykilós súlyzókat, vagy akár vízzel megtölteni félliteres palackokat, amelyekkel kargyakorlatokat lehet végezni. Ez a fajta mozgás idősebb korban hamar lihegést eredményez, ami természetes. Egyedül arra kell figyelni, hogy ne essünk túlzásokba, a heti százötven percet osszuk fel napi húsz-harminc percekre. Beszerezhető úgynevezett koordinációs félgömb, a gyakorlatokat azon is lehet végezni. Fitneszlabdán a hasizmok is erősíthetők, az remekül alátámasztja a derekat, segít kímélni az ízületeket és a gerincet. Ilyen eszközt viszont csak akkor szabad használni, ha amúgy az egyensúlyérzék rendben van. Fontos az is, hogy ha a gyakorlatok során bármilyen fájdalom jelentkezik, akkor azt ki kell vizsgáltatni, az edzések csak úgy lehetnek biztonságosak – mondja Petneházy Nóra.

Az idősebb korosztály tagjai felkereshetik akár az edzőtermeket is. Erre Nyugat-Európában bőven van példa, Amerikában pedig kultusza van az ilyen tevékenységnek. A termekben az úgynevezett funkcionális eszközöket kell keresni, közéjük tartoznak a kisebb súlyok és a gumiszalagok, amelyek ellenállást biztosítanak. Látogathatók a termék csoportos órái is, főleg, ha van kifejezetten senior tréning.

ÉSSZEL AZ ÚSZÁSSAL

– Az úszás is lehet rezisztenciatréning, ott maga a víz jelenti az ellenállást. Viszont aki fiatalabb korban nem úszott, annak nem szerencsés ezzel a mozgással kezdenie az izomerősítést. Ennek oka, hogy a víz felhajtóereje zavart okozhat azok vérnyomásában, akiknek a teste korábban nem szokta meg ezt a hatást. Ez

persze nem jelenti azt, hogy hatvanéves kor felett a szervezetet nem lehet hozzászoktatni a vizes környezethez, de ahhoz mindenképpen segítség kell. A fokozatoság ilyenkor kulcskérdés, meglepő, de jobban szükséges rá figyelni, mint az egyéb mozgásformáknál. Fontos az is, hogy mellúszásnál ne tartsuk ki a fejet a vízből, az ugyanis erőltetett nyakcsigolyaállást eredményez, hosszú távon káros lehet. Az erős lábtempóval, deszkával történő úszás viszont kifejezetten előnyös idősebb korban is – emeli ki szakértőnk.

Ahhoz, hogy a rezisztenciatréning jótékony hatásai jelentkezzenek, fontos, hogy az úszás ne „úszkálás” legyen, hanem olyan mozgás, ami ténylegesen igénybe veszi az izmokat, érezhetően erővel történik. Ugyanez igaz a kerékpározásra, ami ideális esetben nem laza tekerést jelent, hanem gyorsabb tempót és hegymentet is. Hasonló a helyzet a gyaloglással, ami akkor jó, ha közben már fokozódik a légvételek száma. Ebből a szempontból a nordic walking remek választás, mert az a lábak mellett a karokat is megdolgoztatja kíméltes módon. Akinek az ízületei bírják, az akár kocoghat is. Az edzések megkezdésekor a testtömeget mindig figyelembe kell venni. Aki például túlsúlyos, annak nem jó futással kezdeni a rendszeres mozgást, mert hatására túlterhelődhetnek az ízületei. Ilyenkor eleinte csak gyalogolni szabad, húsz–negyven kilós felesleg mellett az is intenzív hatású. Aki állva már nem tud komolyabb gyakorlatokat végezni, az választhatja a székes verziót, aminek az egyik legjobb példája az Otago-tréning. Széken egykilós bokasúllyal is lehet gyakorlatokat végezni, nyújtani és hajlítani a térdet. Itt sem jó, ha túlzottan kíméljük magunkat, mert a csontok igénylik a visszaütődést, a visszamozgást, a szervezetet ez ösztönzi arra, hogy megtartsa a csontsűrűséget.

SZABÓ EMESE

FIGYELNI MINDENRE

Ha időskorban edzünk, akkor az ízületvédelemre a szokásosnál is jobban kell figyelni. Ez a kiegyensúlyozott táplálkozással kezdődik, a megfelelő fehérjebevitel különösen fontos. Nem szabad megfeledkezni a legalább napi két liter folyadékfogyasztásról sem, az ízületek védelméhez az is elengedhetetlen. A térdre és a bokára patikában kapható ízületvédő krémek kenhetők, szedhetők porcerősítő készítmények, kalcium és magnézium. Az olyan segédeszközök használatát, mint a térdszorító, csuklószorító, mindig át kell gondolni, azok alkalmazásáról érdemes szakorvossal konzultálni. Itt a hibát általában az okozza, hogy azokat indokolatlanul – például nem a laza szalag, hanem izomláz miatt – viseljük. Ha ez történik, akkor az ízület nem tud dolgozni, pedig a lényeg éppen az lenne. Az edzések előtt nagyon fontos a bemelegítés, majd azt követően a legalább negyedórás nyújtás.