



## 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 amodelność 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?

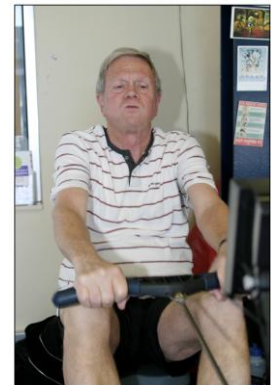
Nie. Twoje mięśnie będą bardziej zaznaczone, a tkanka tłuszczowa na ciele ulegnie zmniejszeniu. Regularny trening siłowy poprawia elastyczność i równowagę ciała, stan zdrowia serca oraz siłę i pracę mięśni oraz kości.

### 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 spacer – 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.

## **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?**

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.

