



Anche dopo i 50 anni ci si può allenare per far aumentare la forza

L'allenamento per far aumentare la forza delle persone anziane sta attraendo un interesse crescente. Potete averne sentito parlare sui giornali, o in televisione, o magari ve ne ha parlato il medico di famiglia. Forse – conoscete qualcuno che lo pratica.

L'allenamento per far aumentare la forza può aiutare le persone a mantenersi più sane ed indipendenti man mano che invecchiano. Questo è un dato di fatto. Chi sia interessato a saperne di più, o, meglio ancora, a praticarlo, continui a leggere.

In che cosa consiste l'allenamento per far aumentare la forza?

Si tratta di una serie di esercizi progressivi che fanno lavorare i muscoli, le ossa e le articolazioni servendosi della resistenza. La resistenza può includere l'uso dei pesi liberi, dei pesi per le mani e le gambe, degli attrezzi con meccanismi a tiranti, o del peso corporeo individuale. Lo scopo è di rinforzare i muscoli, mantenere la densità ossea e far aumentare la flessibilità delle articolazioni.



Si finisce per avere i muscoli ingrossati?

No, i muscoli diventeranno più delineati ed il grasso corporeo verrà ridotto. La pratica regolare dell'allenamento per far aumentare la forza migliora la flessibilità, l'equilibrio, la salute del cuore e la forza e funzione dei muscoli e delle ossa.

L'allenamento per far aumentare la forza non è soltanto per i giovani?

No. Molte persone anziane praticano l'allenamento per far aumentare la forza. Si calcola che siano più di 10.000 gli anziani del Victoria che praticano regolarmente l'allenamento per far aumentare la forza.

Non è sufficiente camminare e fare altri esercizi?

Secondo le ricerche, per trarre il massimo beneficio dobbiamo fare una serie di esercizi che aiutino a mantenere la forza, la flessibilità e l'equilibrio, oltre alla salute cardiovascolare.

Dunque quali sono i benefici?

L'allenamento per far aumentare la forza aiuta a ridurre i rischi di molte malattie, fra cui l'osteoporosi, l'artrite, il diabete, le malattie cardiache croniche, la depressione e l'ansietà ed aiuta anche a gestirle meglio. Le persone hanno più forza ed energia e sono maggiormente in grado di intraprendere gli impegni della vita quotidiana con confidenza e disinvoltura.



Bisogna essere abbastanza forti per farlo?

No. L'allenamento per far aumentare la forza può aiutare anche le persone debilitate. Anche l'età non costituisce un ostacolo. Il fisico risponde all'allenamento per far aumentare la forza indipendentemente dall'età e dal livello di forma fisica. Si consiglia a chi soffre di qualche malattia o disturbo o a chi abbia avuto un periodo di inattività di consultare prima il dottore.

Quante volte si deve farlo?

Per trarne il massimo beneficio si dovrebbe partecipare ad una sessione due, o possibilmente tre volte la settimana e allenarsi fino ad un'ora ogni volta.



Come si svolge una sessione di allenamento per far aumentare la forza?

Si comincia con dei pesi che siano agevoli e si progredisce secondo le proprie capacità seguendo i consigli dell'istruttore. Man mano che i muscoli si irrobustiscono si potranno usare pesi maggiori. Anche se si lavora in gruppo, ognuno dovrebbe procedere secondo le proprie capacità.

Si tratta di un'attività costosa?

Non necessariamente. Il costo è legato a molti fattori, per esempio il tipo di programma, il livello di supervisione, le qualifiche dell'istruttore, il tipo di attrezzatura disponibile e l'esistenza o meno di sussidi.

Che cosa si deve cercare in un programma?

Un istruttore qualificato, attrezzature mantenute bene ed un ambiente accogliente. I programmi riconosciuti da *Living Longer Living Stronger™* e *Lift for Life®* rispondono a questi requisiti.

Ci si può allenare da soli?

Per trarne il massimo beneficio ed essere sicuri di farlo correttamente è meglio farlo con la supervisione di una persona qualificata. Inoltre farlo con altre persone aiuta ad essere motivati. Molte palestre e centri sanitari comunitari offrono programmi di gruppo.

Dove ci si può allenare?

I posti dove si può fare allenamento per far aumentare la forza comprendono i centri di benessere (health and fitness), i Centri di Sport e Ricreazione dell'YMCA, i Centri Sportivi Comunali, i Centri Sanitari Comunitari, le Neighbourhood Houses e alcuni ospedali.



Dove si possono trovare ulteriori informazioni?

Presso il *Council on the Ageing (COTA)* Vic, tel. **1300 135 090** è disponibile un elenco di programmi riconosciuti.