

# 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](http://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](http://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**.