

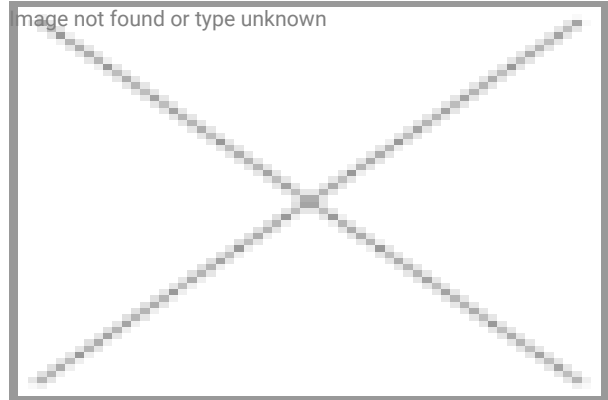


Warszawa

12/06/2017 - 6:00

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NAJLEPSZYM LEKIEM

Do dzieła Seniorzy! – część I



Ma różnicę między osiemdziesięciolatkami, a dwudziestolatkami, którzy zaczynają treningi poziomu profesjonalisty. Obie grupy jednakowo muszą przyzwyczaić ciało do nowych wyzwań. Sport jest dziedziną, której dobroczynne skutki łączą wszystkie pokolenia – przekonuje Małgorzata Buder, wiceprezes Fundacji Zaskoczeni Wiekami i dyplomowana trenerka. A głównym wnioskiem ostatniego Kongresu Medycyny Sportu w Denver jest stwierdzenie, że nawet intensywny trening interwałowy może być praktykowany przez seniorów.

Ogólnosięciowy, nowatorski projekt Exercise is Medicine (Ćwiczenie to Lek) mający na celu propagowanie sportu jako najbardziej skutecznego medykamentu ma zwrócić uwagę opinii publicznej, że dobroczynność ruchu nie ma określonej płci ani wieku. A regularnie stosowany wzmacnia nie tylko całe ciało, ale pozytywnie wpływa na psychikę, relacje społeczne i dodaje energii do życia w ogóle. Jednym słowem jest lekarstwem bez negatywnych skutków ubocznych. Nawet forsowanie ciała specjalistyczną gimnastyką może pozytywnie wpłynąć na kondycję. Madonna Buder, która mając 65 lat po raz pierwszy ukończyła triathlon Ironman (3,86 km pływania, 180,2 km jazdy na rowerze i 42,195 km biegania) jest świetnym przykładem, że nawet w sporcie wyczynowym wiek nie stanowi bariery. Ta była zakonnica zaczęła trenować tuż przed pięćdziesiątką, a obecnie osiemdziesięciosześcioletnia ma na koncie czterdzieści podobnych wyścigów.

Nie dla wszystkich emerytura staje się synonimem wolności. Czas przejścia w niebyt zawodowy najczęściej kończy się zatrzymaniem starszego człowieka w miejscu. Metaforycznie, bo nagle dom staje się zamkniętą na świat twierdzą i dosłownie, bo ciało poddaje się zrodzonym lękom o przyszłość i miękko uклада się na kanapie, maksymalnie ograniczając aktywność fizyczną. Tymczasem, to

właśnie ruch daje władzę nad czasem i nierzadko pozwala znacznie opóźnić jego naturalne konsekwencje.

Podczas gdy najczęściej deklarowaną czynnością seniorów jest oglądanie telewizji nie dziwi fakt powszechności chorób układu krążenia. Szacuje się, że na nadciśnienie tętnicze choruje nawet 10 milionów Polaków. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko rozwoju tej choroby o połowę, a możliwość wystąpienia zawału o prawie jedną trzecią. Podobny wpływ sportu notuje się wśród chorych na cukrzycę i nowotwory. Twórczynie Fundacji Zaskoczeni Wiekem, będące równocześnie jedynymi specjalistkami w kraju, które dołączyły do programu Exercise is Medicine stworzyły listy wytycznych – tak zwanego fitnessu medycznego – dla przewlekle chorych chcących na prozdrowotne nawyki (<http://zaskoczeni.com.pl/>). Każdorazowo rekomendując konsultacje lekarskie, Anna Plucik-Mrozek i Małgorzata Perl podkreślają, że włączenie regularnej aktywności fizycznej zawsze skutkuje polepszeniem samopoczucia i sprawności. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spędzenie 150 minut w tygodniu na umiarkowanych ćwiczeniach lub 75 min. na intensywnych i dodatkowo przynajmniej dwa razy w tygodniu włączenie treningów siłowych.

Ogólnoswiatowy trend bycia wysportowanym dociera również do osób w wieku 60+, co skrupulatnie wykorzystują wszelkie ośrodki sportowe proponując zajęcia wyłącznie dla seniorów. Dotyczy to zarówno klubów fitness w dużych miastach czy lokalnych inicjatyw: zajęć w miejskich basenach czy specjalnie wynajmowanych na zajęcia ruchowe sal w szkołach. Rządowa inicjatywa stworzenia siłowni na wolnym powietrzu, mających wspomagać sprawność, była dobrym początkiem zmiany samego myślenia o osobach starszych, które potrzebują zajęć sportowych nie mniej niż ludzie młodzi. Jednak umiejscowienie siłowni w miejscach publicznych – parkach czy skwerkach – nie uwzględnia delikatnego charakteru takich zajęć. Emeryci to najczęściej osoby wycofane i nie lubiące być w centrum uwagi, tym bardziej w miejscu publicznym. Znacznie lepiej odnajdują się w towarzystwie osób w podobnym wieku. – Najnowsze ustalenia specjalistów od medycyny sportu mogłyby sugerować otwarcie sal z intensywnymi treningami dla wszystkich grup wiekowych, uważam, że zamknięte kręgi seniorów niesamowicie ich jednoczą. Bardziej niż wiek, scalają emerytów wspólne doświadczenia życiowe, w tym przeżytych chorób – zauważa Małgorzata Perl. – Wzajemne motywowanie do ćwiczeń sama im zazdroszcze!” – dodaje.

Współczesna medycyna wraz z nowoczesnymi technologiami coraz lepiej radzi sobie z wszelkimi schorzeniami wydłużając średnią życia. Ale wielotysięczna ewolucja dyktowała konieczność ciągłego przemieszczania się i nawet natłok elektroniki nie jest w stanie zmienić tej elementarnej potrzeby ludzkiego ciała. Spacer, marsze o zmiennym tempie to dobry początek na rozruszanie przyzwyczajonego do siedzenia organizmu. Zmiana trybu na bardziej aktywny, w bardzo krótkim czasie przeistacza się w werwę do życia w ogóle. Serce zaczyna lepiej pompować krew doprowadzając tlen do wszystkich komórek, tworzą się nowe naczynia krwionośne w mózgu uwalniając neurohormony poprawiające nastrój i hormony regulujące ciśnienie krwi spowalniające starzenie komórek mózgowych. Kolejnym etapem może być wprowadzenie ćwiczeń z ciężarkami, które zmuszają mięśnie do większej pracy czyniąc je silniejszymi, przy okazji zagęszczając kości. Skóra robi się elastyczna, rany szybciej się goją, tłuszcz zostaje spalany, a na twarzy pojawia się, często długo nie

widziany, uśmiech. Wystarczy tylko wyłączyć telewizor.

Kontakt:

Źródło: PRConnect

Website: <https://www.prconnect.pl>

Kontakt: Anna Szydlarska-Konarska

Telefon: [+48502618994](tel:+48502618994)

Email: a.szydlarska@prconnect.pl