



O categorie de populatie care merita atentie deosebita in ceea ce priveste antrenamentul cu greutati este cea reprezentata de persoane varstnice. Primim zeci de mesaje de la barbati de peste 50 de ani care cer sfaturi vizavi de suplimente si exercitii potrivite varstei lor.

Imbatranirea este un proces biologic inevitabil care, in mod gradual, modifica structura si functiile organismului. Exista doua componente ale varstei: una biologica si una psihologica. Acestea nu sunt sincronizate si se pot manifesta diferit, la persoane diferite. Ambele componente sunt legate de varsta cronologica.

Cum optimizam metabolismul dupa o anumita varsta?

Este stiut faptul ca, odata cu inaintarea in varsta, rata metabolica inregistreaza un regres constant, al carui rezultate se materializeaza in acumularea de tesut adipos. Avand in vedere ca regimul alimentar nu influenteaza prea mult cresterea ratei metabolice, rezulta ca cel mai eficient mod de a optimiza metabolismul este practicarea unui sport.

De ce e bun sportul pentru persoane varstnice?

Una din simptomele specifice imbatranirii este pierderea masei musculare. Combinand exercitiile cu greutati cu o alimentatie bogata in proetine, se poate atenua acest neajuns. Antrenarea fiecarei grupe musculare, o data pe saptamana, rezolva in mare masura aceasta problema.

Studiile au aratat faptul ca, dupa 35 de ani, oasele incep sa piarda din densitate. Aceleasi studii sustin ca practicarea exercitiilor fizice este mai mult mai eficienta chiar si decat administrarea suplimentelor cu calciu.

In ceea ce priveste flexibilitatea ligamentelor si tendoanelor, aceasta poate fi mentinuta in conditii bune chiar si la varste inaintate incluzand in programul de antrenament elemente de stretching, yoga, pilates.

Sistemul cardiovascular sufera odata cu inaintarea in varsta, in sensul in care inima si arterele isi pierd din capacitatea de a pompa si conduce sangele catre organe si muschi, tensiunea arteriala creste, iar riscul atacurilor de cord este iminent. Practicarea exercitiilor de tip aerobic (minimum 20 minute/zi) este calea sigura catre pastrarea/imbunatatirea performantelor cardiovasculare.

Alte studii au relevat faptul ca, dupa 50 de ani, plamanii isi pierd din elasticitate gradual si, implicit, capacitatea de respiratie scade cu 20%. Din nou, prin practicarea de exercitii aerobice se poate incetini acest proces degenerativ. Sistemul imunitar, odata cu varsta, intra intr-un declin constant. Timusul, glanda responsabila cu imunitatea individului, isi restrange dimensiunile dupa varsta de 20 de ani intr-un mod dramatic, ajungand ca la 60 de ani sa numai poata fi depistata in corp. Acest proces poate fi incetinit prin imbinarea inteligenta a exercitiului fizic cu o nutritie adecvata.

[Sursa:topculturism.ro](http://topculturism.ro)