



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

MOZGÁS ÉS MÉRTÉK

HOGYAN VÁLTOZIK A SPORT ÉS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS A KOR ELŐREHALADTÁVAL?

Szerencsések vagyunk, ha már gyermekként életünk szerves részévé vált a rendszeres testmozgás, szüleinket is sportos felnőttnek láttuk, és felnőve magunk is beépítettük mindennapjainkba a sportolást. Nehezebb a dolgunk, ha nem láttunk és hoztunk ilyen mintát, hiszen így magunknak kell kimunkálni az utat, hogyan lehetne teljes értékű, egészséges, hosszú életet élni. A jó hír, hogy sosem késő megváltoztatni az életmódunkat és elkezdni rendszeres testmozgást végezni. A sport minden életkorban pozitívan hat a szív- és érrendszerre és az általános egészségi állapotunkra. Nem árt ismernünk azonban néhány fontos tudnivalót, mielőtt belevágunk, ezért tíz jótanács következik, hogy mit és hogyan csináljunk, ha elmúltunk már húszévesek.

- ◆ Fontos tudnunk, hogy nem holmi divattrend miatt hangsúlyozzuk a sportolás és egészséges táplálkozás kiemelt jelentőségét az életminőség javításában. Az izmok edzése elengedhetetlenül szükséges az egészséges csontok, keringési rendszer és metabolizmus eléréséhez, fenntartásához, valamint egy sor egészségügyi rizikófaktor kivédéséhez.
- ▶ **Miért?**
- ▶ Mert az állóképesség növelésével javul az izomzat vér-ellátása, ami lehetővé teszi az izmok erejének növelését.
- ▶ Nagyobb izomtömeg több energiát használ fel, vagyis javítja az anyagcserét. Mivel 30 éves kor felett egyébként is elkezdi lassulni az anyagcsere, és zsír formájában még inkább raktároz a szervezet, az izmaink edzésével tehetünk a legtöbbet a normál metabolizmusért.
- ▶ Minden mozgás, mozdulat alappillére az izmok összehúzódásának képessége: vagyis ruganyosabbak, fittebbek leszünk.
- ▶ 30. életévünket betöltve lassú izomsorvadás veszi kezdetét, ami azt jelenti, hogy 10 év alatt három kg izomtömeget is veszíthetünk, ha nem végzünk erősítő edzéseket. 40 éves kor felett ez a folyamat még kifejezettebbé válhat.
- ▶ Az izomerő hiánya csökkent izomtónushoz és az artériák rugalmatlanságához vezet. Merevséget, izomgörcsöket, mozgásaink korlátozottságát érezhetjük, ez rossz testtartáshoz, a hát és a derék panaszaihoz vezet.





10 HASZNOS DOLOG

AZ ÉLETMÓDUNKBAN, AMIRE JÓ, HA FIGYELÜNK, AHOGY GYŰLNEK ÉVEINK

1. Végezzünk súlyzós erőnléti és állóképességi edzést is!

Erősítéssel megelőzhetjük, illetve lassíthatjuk az izomzat leépülését. Súlyzós edzések mellett válasszuk a gumiszalaggal végezhető gyakorlatokat, mert kíméletesebbek az ízületekkel, ugyanakkor növelik az ízületi mozgástartományt. Az állóképesség növelésével javul a szív-érrendszer állapota, csökken a nyugalmi pulzus, és megelőzhető a magas vérnyomás. A keringési rendszer fejlesztése a súlyzós edzésekhez is szükséges.

2. Az állóképességi edzések a hosszabb távok mellett szólnak.

Legyen az úszás, gyaloglás, túrázás, nordic walking, futás vagy biciklizés, a lényeg, hogy találjuk meg, amelyik örömet okoz, illetve egészségi és edzetségi állapotunknak is megfelelő. A hosszú távok előnye az is, hogy képesek lecsendesíteni az elmét, elősegíteni a befelé fordulást, amire – valljuk csak be – impulzív húsas éveinkben aligha voltunk rávehetőek.

3. Tartsuk be a fokozatosság elvét!

Különösen fontos akkor, ha sok idő telt el rendszeres fizikai aktivitás nélkül. Engedjük el a kampányszerű felárlásokat! Az egészségmegőrzés és prevenció arról szól, hogy testileg és lelkileg is egészségesek maradjunk, ahhoz pedig a fokozatosság és egyensúly a legjobb út, a kizsigerezést felejtsük el!

4. Pihenjünk többet!

Sejtjeinknek egy-egy edzés után hosszabb regenerációs időre van szükségük. A sport-táplálkozás-regeneráció hármass kiegészítettségével, arányosságával alvással és életminőségünk is javulni fog.

5. A bemelegítés is hosszabb, nem csak a pihenés

A bemelegítés célja a keringésfokozás és az izmok, ízületek felkészítése a terhelésre. Fogadjuk el, hogy ehhez 40 fölött már több időre van szükség, szintén fokozatosan kell felépítenünk, és akár 20–25 percet is igényelhet.

6. Nyújtsunk!

Ez a másik, amit esetleg 30 éves korunkig még elhagyhattunk (persze nem, de valljuk be, olykor megtettük.) A sérülések elkerülésének, a regeneráció meggyorsításának, az ízületek, izmok védelmének a nyújtás adja a harmadik pillérjét a megfelelő bemelegítés és elégséges pihenés mellett.

7. Mozgásterápia és tartásjavító gyakorlatok

Ha valami elkezd fájni, az az esetek többségében valamilyen testtartásbéli problémából vagy az izomegyensúly felborulásából fakad. Amennyiben így van, a terápiája a meggyengült területek megerősítése és az egyensúly visszaállítása. Sokszor nem is gondolnánk, milyen aprócska izom túlzott feszessége vagy épp renyhessége képes nagy galibát okozni! Szakképzett gyógytornász vagy mozgásterapeuta segíthet a probléma kiderítésében és megoldásában.

8. A csonttritkulás megelőzésének legjobb módja a súlyzós edzés!

Kiváltképp – de nem kizárólagosan – nőket érintő probléma a csonttritkulás. Az erősítő edzés az, ami képes megátolni a folyamatot és növelni a csontsűrűséget.

9. A mozgás mellett a táplálkozás is fokozatosan átalakul

Mivel az anyagcsere a kor előrehaladtával lassul, a szervezet nem használ el annyi kalóriát, mint korábban, ezért zsír formájában raktározni kezd. A túlsúly elkerüléséhez azonban nem elég a kevesebb bevitt kalória. Ha többet mozgunk, több kalóriát használ fel a szervezet. Az anyagcsere fokozásához elengedhetetlen a minőségi táplálék és a több mozgás. Együnk rendszeresen, többször egy nap keveset. Fogyasszunk több fehérjét és több folyadékot, 40 éves kor felett erre kiváltképp szüksége van a szervezetünknek!

10. Ne féljünk az étrendkiegészítőktől!

A minőségi táplálkozás mellett szükségünk van néhány táplálékkiegészítőre is. A vitaminokat mindig kúraszerűen szedjük, inkább nagyobb dózisban rövidebb kúrákat tartva. Edzéstelheléstől és igénybevételtől függ, de általánosságban szólva érdemes tavasszal és ősszel egy-egy olyan kúrát tartanunk, amikor glükózamin-tartalmú ízület- és porcerősítőt, kollagént, D-vitamint és kalciumot fogyasztunk. ♦