

# Vadba moči za starejše

**Trening za razvoj moči je najboljša naložba v ohranjanje samostojnosti in kakovost življenja v poznih letih.**

PIŠE **TINE SERAŽIN LISJAK, OSEBNI TRENER**

TAKŠEN TRENING Z USTREZNIMI prilagoditvami za starejšo populacijo je popolnoma varen in učinkovit. Trening za razvoj moči je vsaka oblika vadbe, ki povečuje moč mišic. Lahko jo izvajamo bodisi z lastno telesno težo bodisi s prostimi utežmi. Teža uteži je vselej prilagojena posamezniku in vedno ne pomeni uporabe težkih uteži. Pravilo je, da izberemo takšno težo, da omogoča kakovostno izvedbo od 6 do 10 ponovitev pri vajah za večje mišične skupine in od 12 do 15 ponovitev pri vajah za manjše mišične skupine. Kakovostna izvedba pomeni tehnično popolno izvedbo brez kakršnih koli bolečin v sklepih. Naj omenim, da so nekateri posamezniki sposobni dvigovati relativno velika bremena pozno v starost, medtem ko je lahko velik zalogaj za druge že 10 zaporednih počepov s stola. Kako opredeliti starejše? Kdaj posameznik vstopi v skupino starejših

oz. tretje življenjsko obdobje? Odgovor ni enoten ter enovit, ampak je več individualnih odgovorov ter so odvisni od počutja in samopodobe. Drugi dejavniki so družbeno pogojeni, denimo življenjski slog, splošno zdravje in stopnja fizične pripravljenosti. Za orientacijo vzemimo 65 let, čas, ko gre povprečen Slovenec v pokoj. Če ste starejši in ne čutite, da spadate v skupino starejših, vas popolnoma podpiram – in občudujem.

## Kaj starejši potrebujejo na treningu?

Starejši ljudje, vsaj po mojih izkušnjah, potrebujejo predvsem reden trening, ki je sistematičen, postopen in prilagojen njihovim potrebam. Večina potrebuje trening za razvoj moči in gibljivosti ter na drugi strani vaje za ohranjanje ravnotežja in koordinacije. Trening za moč je najpomembnejši del treninga starejših, saj neposredno vpliva na

ohranjanje mišične mase, kostne gostote ter hormonskega ravnovesja telesa. Če trening za moč podpremo z razvojem gibljivosti in ravnotežja, imamo dobro uravnotežen program vadbe, ki bo posameznika pripeljal do bolj kakovostnega življenja. Pravilno zastavljen trening za razvoj moči pri starejših upošteva specifične lastnosti obravnavanega dela populacije ter njihove omejitve. Mnogi posamezniki menijo, da je pri starejših največja omejitev zmanjšana moč. Takšno mišljenje je popoln nesmisel, saj nas odvraca od razmišljanja v pravilno smer. Vsako osnovno vajo za moč se da prilagoditi in izvajati z manjšim bremenom. Tako bo primerna za kogar koli. Pri treningu starejše populacije se v praksi redno srečujem z naslednjimi omejitvami:

1. omejena gibljivost
2. bolečine v sklepih
3. slabše ravnotežje
4. slabša koordinacija

## Vaje prilagodimo gibalnemu sistemu

Pri starejših so pogoste degenerativne spremembe gibalnega sistema. Te so posledica obrabe in poškodb sklepov ter izgube gibljivosti.

Pogosta omejitev je močno povečana prsna kifoza oziroma povečana krivina prsnega dela hrbtenice v kombinaciji s slabše gibljivim ali bolečim ramenskim sklepom. To v praksi pomeni, da pri takem posamezniku po vsej verjetnosti ne bo mogoče popolnoma povrniti gibljivosti ramenskega sklepa in

### Ogrevanje:

Vaje za gibljivost in stabilizacijo 20 minut

### Manj zahtevne vaje:

A. Počep na klop 3 x 10

A.1. Potisk s palico 3 x 12

B. Dvig bokov na klopi 3 x 15

B.1. Veslanje 3 x 12

B.2. Obteženo nošenje enoročno

### Bolj zahtevne vaje:

A. Počep prosto 3 x 10

A.1. Potisk z ročko utežjo 3 x 12

B. Predklon z utežjo 3 x 10

B.1. Veslanje enoročno 3 x 12

B.2. Deska v stranski opori

slika 1

