**Trening zdrowotny i jego znaczenie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych u seniorów**

Zdrowie to ogólny dobrostan człowieka, umożliwiający mu spełnienie z wigorem czynności dnia codziennego, realizowanie aspiracji i planów pomimo otaczającej szarej rzeczywistości. Wśród czynników odpowiedzialnych za stan zdrowia 50% przypisuje się właściwemu stylowi życia, którego najważniejszym elementem jest aktywność fizyczna. Należy również pamiętać o regularnych posiłkach w małych ilościach, bogatych w owoce i warzywa oraz by ostatni posiłek spożywać od dwóch do trzech godzin przed snem. Kontrolować stres, który ma coraz większy, negatywny wpływ na samopoczucie, poprzez: ciągły pośpiech, nadmiar obowiązków, problemy rodzinne, lęk o pracę, niespłacone kredyty. Często korzystamy z używek takich jak: alkohol, papierosy, szkodząc sobie tym bardziej.

Właściwy styl życia seniora jest szansą na dłuższe życie, w czasie którego będziemy sprawni fizycznie i umysłowo.

Udowodniono, że odpowiednio stosowana aktywność fizyczna należy do najbardziej skutecznych metod zapobiegania niesprawności spowodowanej takimi chorobami cywilizacyjnymi jak: choroby metaboliczne (miażdżyca, otyłość, cukrzyca), choroby serca i naczyń krwionośnych (są przyczyną 50% wszystkich zgonów w Polsce), choroby narządu ruchu, nerwice, choroby psychosomatyczne, urazy, do których dochodzi często na tle niedostatecznej sprawności fizycznej, zaburzenia układu nerwowego i narządów zmysłów, choroby wynikające ze zmniejszonej odporności organizmu.

Wielostronny korzystny wpływ zwiększenia aktywności ruchowej na stan zdrowia seniora spowodowany jest usprawnieniem działania niektórych narządów i układów. Aktywność ruchowa - odpowiednio dobrany trening zdrowotny - wywiera bezpośredni wpływ na przemianę materii, co znacznie ułatwia zachowanie prawidłowej masy ciała. Do najważniejszych efektów treningu zdrowotnego zaliczamy: zwiększenie wydolności i sprawności fizycznej, przeciwdziałanie chorobom. Jest on naukowo udowodnionym „eliksirem młodości”. W ostatniej dekadzie zwrócono uwagę, iż niektóre cechy sprawności organizmu mają większy wpływ na zdrowie. Wśród nich są elementy morfologiczne, motoryczne (zwinność, siła, wytrzymałość, gibkość, koordynacja, szybkość), krążeniowo-oddechowe i metaboliczne. Powinniśmy sobie zdawać sprawę z faktu, że trening fizyczny to niekoniecznie osiąganie sukcesów sportowych - nie należy mylić treningu sportowego z treningiem zdrowotnym.

Trening zdrowotny powoduje zmniejszenie zmęczenia podczas wykonywania zajęć dnia codziennego. U ludzi z małą wydolnością i siłą mięśniową nawet niewielkie czynności związane z prowadzeniem domu, wchodzeniem po schodach, robieniem zakupów, zabawą z własnymi dziećmi, pracą zawodowa mogą być trudne do wykonania, a z czasem prowadzić do notorycznego zmęczenia, w konsekwencji do utraty zdrowia. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa zapobiega powstawaniu przeciążeń w układzie ruchu, a przez to ogranicza rozwój choroby zwyrodnieniowej. Ból dolnego odcinka kręgosłupa jest dobrym przykładem na zastosowanie treningu zdrowotnego, który wzmacnia mięśnie tułowia. Poprawa sprawności naszego układu ruchu a w szczególności: gibkości, zwinności, koordynacji ruchowej i równowagi będą miały bardzo duży wpływ na zapobieganie upadkom, złamaniom i innym urazom.

Jeśli jesteś w trakcie podejmowania lub zamierzasz podjąć aktywne działania na rzecz własnego zdrowia, musisz znać podstawowe zasady „treningu zdrowotnego”. Na początek należy poznać „stan wyjściowy” organizmu. W tym celu najlepiej skonsultować się z lekarzem bądź fizjoterapeutą (zwłaszcza w przypadku istnienia jakiś przeciwwskazań zdrowotnych, chorób), nawet jeśli uważasz się za osobę w pełni zdrową.

Celem nadrzędnym treningu zdrowotnego jest kształtowanie i poprawianie sprawności ruchowej, koncentrując się głównie na jej cechach związanych ze stanem zdrowia.

Podstawową zasadą jest systematyczność wykonywania ćwiczeń. Częstotliwość sesji treningowych nie powinna być mniejsza niż 2 sesje w tygodniu, przy czym zaleca się wykonywanie ćwiczeń 3-4 razy w tygodniu. W celu kształtowania wytrzymałości stosuje się wysiłki dynamiczne (chód, bieg, jazda na rowerze) trwające 30-40 min. Osoby zdrowe ale prowadzące siedzący tryb życia i osoby w wieku starszym oraz ludzie z przewlekłymi chorobami charakteryzują się na ogół niską wydolnością i sprawnością. Dlatego bardzo ważny jest dobór odpowiedniej intensywności treningu. W zależności od wielkości grup mięśniowych zaangażowanych w wysiłku, wyróżnia się wysiłki lokalne, obejmujące mniej niż 30% całej masy mięśni (praca wykonywana za pomocą kończyn górnych) i wysiłki ogólne, podczas których zaangażowane jest ponad 30% masy mięśni (praca wykonywana za pomocą obu kończyn dolnych). W zależności od czasu wykonywania pracy wysiłki można podzielić na: wysiłki krótkotrwałe, trwające do kilkunastu minut, wysiłki o średniej długości, trwające od kilkunastu minut do 30–60 minut i wysiłki długotrwałe, wykonywane dłużej niż 60 minut. Zaleca się zatem wysiłki o indywidualnie dobranej intensywności. Obciążenie w czasie treningu powinno stanowić 30-70% obciążenia maksymalnego, a częstość skurczów serca być mniejsza niż 150 na minutę, bez nadmiernego obciążania kręgosłupa, bioder, kolan. Dla osób zaczynających swoją przygodę z aktywnością fizyczną najlepszymi formami ruchu będą: pływanie, ćwiczenia w wodzie oraz jazda na rowerze. Ćwiczenia o niewielkiej i umiarkowanej intensywności są bezpieczniejsze i pozwalają na wydłużanie czasu wysiłku wraz z poprawą kondycji. Długotrwała praca o umiarkowanej intensywności zapotrzebowanie energetyczne pokrywa w większym stopniu z utleniania lipidów (spalanie tłuszczu). Dlatego długotrwały marsz jest doskonałą formą ruchu dla osób z nadwagą i chorobami układu krążenia. Trening dynamiczny usprawnia układ krążenia poprzez obniżenie: częstości skurczów serca oraz ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku.

Ważnym elementem treningu zdrowotnego są ćwiczenia oporowe, których zadaniem jest poprawa siły mięśniowej. Podczas wykonywania tego rodzaju wysiłku zaleca się, aby wielkość obciążenia nie przekraczała 50% siły maksymalnej i żeby ćwiczenia były wykonywane bez zatrzymywania ciężaru w czasie ruchu. Obciążenie można zwiększyć, kiedy jesteśmy w stanie wykonać 10 powtórzeń bez zmęczenia. Serie 8-10 powtórzeń powinny być wykonywane 2-3-krotnie w ciągu sesji treningowej, 2-3 razy w tygodniu. Ćwiczenia z pokonywaniem oporu mogą być wykonywane we wczesnych okresach rozwoju nadciśnienia tętniczego. Tego rodzaju ćwiczenia mają pozytywny wpływ na gęstość i strukturę kości. Z tego powodu są stosowane w zapobieganiu osteoporozy. Kolejną korzyścią będzie ograniczenie utraty masy mięśniowej u osób stosujących dietę niskokaloryczną.

Trening zdrowotny należy zawsze poprzedzić rozgrzewką, a zakończyć ćwiczeniami relaksującymi z uwzględnieniem ćwiczeń rozciągających. Należy unikać nagłego przerywania wysiłków. Jest to niebezpieczne ze względu na zgromadzenie się krwi w nogach, co może skutkować zmniejszeniem dopływu krwi do mózgu i spowodować nudności, omdlenie.

Zapraszamy do Wielkopolskiego Centrum Fizjoterapii na wizytę w celu diagnostyki funkcjonalnej oraz przygotowania treningu zdrowotnego adekwatnego m.in. do wydolności, wieku, sprawności.