

15 Ιανουαρίου 2017

Πώς να αυξήσετε τη μυϊκή μάζα μετά τα 60

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

τακτική προπόνηση μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να αντιμετωπίσουν πολλά προβλήματα

Τα προβλήματα ισορροπίας, οι πτώσεις και η σωματική αδυναμία είναι από τα μεγαλύτερα προβλήματα για τους ηλικιωμένους, αλλά ευτυχώς με την τακτική προπόνηση μπορούν να αυξήσουν τη μυϊκή τους μάζα και να προστατευθούν.

Μάλιστα, ποτέ δεν είναι αργά για να αρχίσει κάποιος τη γυμναστική, λέει στην εφημερίδα «New York Times» ο δρ Μάρκας Μπάμαν, διευθυντής του Κέντρου Αθλητιατρικής του Πανεπιστημίου της Αλαμπάμα στο Μπέρμιγχαμ.

«Αν και είναι αλήθεια πως καθώς μεγαλώνουμε χάνουμε μυϊκή μάζα, το εργαστήριό μας και άλλα ανάλογα κατ' επανάληψιν έχουν βρει σε μελέτες ότι οι μύες των ηλικιωμένων μπορούν να αναπτυχθούν και να δυναμώσουν» εξηγεί.

Πόσο; Μελέτες που πραγματοποίησε με 60άρηδες και 70άρηδες εθελοντές (άνδρες και γυναίκες) έδειξαν ότι με την κατάλληλη προπόνηση για δύναμη (βάρη) απέκτησαν μυς εξίσου μεγάλους και δυνατούς με αυτούς που διαθέτει ο μέσος 40άρης!

Αυτό, όμως, που είναι διαφορετικό είναι ο μηχανισμός με τον οποίο αυξάνεται η μυϊκή μάζα, έσπευσε να διευκρινίσει. Οπως εξήγησε, οι σκελετικοί μύες αποτελούνται από διάφορα είδη ινών, οι οποίες όταν φθάσουμε στη μέση ηλικία μπορούν να πάθουν δύο πράγματα: είτε να πεθάνουν, ιδίως όταν δεν γυμνάζουμε επαρκώς τους μυς μας (οι ενήλικοι που διάγουν καθιστική ζωή μπορεί να έχουν χάσει το 30-40% των μυϊκών ινών τους μέχρι να γίνουν 80 ετών, τόνισε) είτε να συρρικνωθούν και να ατροφήσουν από την αχρησία.

Με τη σωστή προπόνηση μπορούμε να αυξήσουμε το μέγεθος των ατροφικών μυών, αλλά για διάφορους λόγους που άπτονται της φυσιολογίας του οργανισμού δεν μπορούμε να αυξήσουμε τον αριθμό των μυϊκών ινών που διαθέτουμε.

Από πρακτικής απόψεως, όμως, αυτό δεν έχει καμία σημασία για τους ασθενείς, παραδέχθηκε. Το σημαντικό είναι ότι μπορούν να αποκτήσουν πιο μεγάλους και πιο δυνατούς μυς. Το κλειδί, εξήγησε, είναι η συστηματική και προοδευτικώς εντεινόμενη προπόνηση με βάρη.

Αν δεν είστε μέλη σε κάποιο γυμναστήριο, ίσως ήρθε η ώρα να γραφτείτε και να αποφασίσετε ότι θα κουραστείτε. Και αυτό διότι «για να ενεργοποιηθούν οι βιοχημικές διεργασίες που οδηγούν σε μεγαλύτερες και ισχυρότερες μυϊκές ίνες, πρέπει να πιεστούν οι μύες σε σημείο εξαντλήσεως» εξήγησε.

Στις μελέτες, οι εθελοντές χρησιμοποιούσαν βάρη βαθμονομημένα με τέτοιο τρόπο ώστε με δυσκολία κατόρθωναν να ολοκληρώσουν σετ των 8 έως 12 επαναλήψεων, πριν νιώσουν τα χέρια και τα πόδια τους να «κόβονται» από την κούραση και να αναγκαστούν να σταματήσουν. Επιπλέον, επαναλάμβαναν κάθε σετ δύο ή τρεις φορές και πήγαιναν στο γυμναστήριο τρεις φορές την εβδομάδα, με τους προπονητές τους να αυξάνουν σταδιακά τα βάρη που σήκωναν.

Αν είστε αρχάριοι στην προπόνηση με βάρη, θα πρέπει να ζητήσετε κατευθυντήριες οδηγίες στο γυμναστήριο ή να συμβουλευτείτε κάποιον προπονητή ο οποίος δουλεύει συχνά με ηλικιωμένους ανθρώπους. Δεν θα έβλαπτε επίσης καθόλου να αρχίσετε να κουράζεστε λίγο παραπάνω στο σπίτι (π.χ. να σηκώνετε τις βαριές σακούλες με τα ψώνια αντί να ζητάτε βοήθεια από τα παιδιά ή τα εγγόνια σας).

Και ασφαλώς, πριν κάνετε οποιαδήποτε κίνηση για γυμναστική, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν πάσχετε από οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας ή έχετε χρόνια να κάνετε γυμναστική.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : [TA NEA Ένθετο Υγεία ygeia.tanea.gr](http://TA.NEA.Ενθετο.Υγεία.ygeia.tanea.gr)