

Мышцы и возраст. Как тренироваться с возрастом? [Часть 3. Болячки и зал]

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

В эту пятницу мы продолжим раскрытие темы "Мышцы и возраст" и наконец выясним (по крайней мере, хочется на это надеяться), как человеку возраста **40+** следует правильно тренироваться в зале. По прочтении Вы узнаете, какие упражнения способны оказывать омолаживающий эффект, каких тренировочных параметров следует придерживаться, а в заключении получите на руки две (для мужчин и женщин) конкретные программы тренировок. Или как обычно - Остапа понесет, и Вас будет ждать четвертая часть :)

Мышцы и возраст. Часть №3



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, начинаем!

Тренировки в возрасте. Как все правильно организовать?

Сначала позвольте выказать свою признательность или, как говорят на сленге, респект. Думаю, Вы и сами понимаете, за что...**100+** комментариев к двум заметкам [\[мышцы и возраст: Часть 1, Часть 2\]](#) - просто поразительный результат. Низкий поклон за Вашу обратную связь! И именно благодаря такому отклику, мы и продолжаем вещание по возрастной тематике и, более того, не просто продолжаем раскрывать запланированные нами вопросы, но и отвечать на Ваши вопросительные комментарии к двум предыдущим частям.

Собственно, распечатать трэшку хотелось бы именно ответом на Ваши вопросы, поэтому давайте так и сделаем.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Топ-3 болячек, которые не дают спокойно тренироваться человеку возраста 40+

Этому подразделу мы обязаны читателю Евгению Бежану, который в первой части статьи оставил такой комментарий.



Евгений Бежан

+3

Очень нужная тема. Мне в январе 60 лет. По выходным бегаю по 3-4 км + активная гимнастика. Вес большой - питаюсь не правильно. Очень хотелось бы узнать о питании и физ. нагрузках в нашем возрасте поподробнее. И ещё о метеозависимости. Можно ли её преодолеть с помощью физ. нагрузок. Сайт вообще и данная тема в частности, считаю очень полезными и нужными. Спасибо автору.

Мы присовокупили еще два своих весьма актуальных состояния: повышенное давление (артериальная гипертензия) и проблемы со спиной. И далее рассмотрим как сочетать их и тренировки в зале. И начнем с...

№1. Метеозависимость и возраст. Как улучшить свое самочувствие?

Метеозависимость – проявление различных недугов, возникающих в связи с погодными изменениями. В теории считается, что ею страдают только те люди, которые уже имеют проблемы со здоровьем, однако практика показывает, что и здоровые молодые особы могут, в той или иной степени, быть метеозависимыми.

Сейчас нам нет нужды говорить о том, как себя проявляет организм в ответ на изменяющиеся погодные условия. Все, кто знаком с этим состоянием не понаслышке, и так в курсе этих симптомов. Важнее понять, как именно организм реагирует на погоду и как уменьшить (или в пределе свести на нет) это негативное влияние.

В первом вопросе нам поможет разобраться следующая графика.



Что касается уменьшения негативного влияния на организм, то самые сильные инструменты воздействия это:

1. сбалансированное питание с включением в рацион конкретных продуктов (рассмотрены ниже);
2. продолжительный сон – 8 часов без перерывов;
3. физические нагрузки, способствующие насыщению крови кислородом: ходьба, езда на велосипеде, плавание, дыхательная гимнастика (бодифлекс).

Последовательность именно такая, т.е. питание стоит на первом месте и является самым важным элементом в борьбе с природой.

Примечание:

Если у Вас намечена силовая тренировка в зале и Вас “накрыла” погода, то измените свое расписание, проведя, например, аэробный тренинг/кардио.

№2. Артериальная гипертония. Как улучшить свое самочувствие?

Метеозависимость нервно курит в стороне :) по сравнению с периодическим или стойким повышением (до 140/90) артериального давления. Гипертония это фишка практически всех людей возраста 40+.

Примечание:

120/80 считается нормальным давлением для человека (возраста до 30 лет). Первая цифра (ВД) – уровень давления в момент максимального сокращения сердца, вторая (НД) - давления в момент максимального расслабления сердца.

Любая тренировка повышает давление/пульс, поэтому если у Вас высокое давление (для возраста 40+ средние значения это 140/100), то посещать тренажерный зал в этот день не стоит.

В целом, чтобы АД не мешало приводить себя в форму, придерживайтесь следующих советов:

- снизьте массу тела, если она не соответствует Вашей росто-возрастной норме (условно, если Вы женщина 165 см и весом 70 кг, то требуется коррекция веса до 65 кг минимум);
- смените тип работы в зале на более “лайтовый”. Многие, особенно это свойственно женщинам, любят работать в зале “по-черному”, т.е. до изнеможения, а-ля “я еще ого-го!”. Именно такие тренировки поднимают Ваше давление выше плинтуса и потом очень сложно его сбить;
- сбалансированное питание с включением в рацион конкретных продуктов.

Как можно заметить, во всех двух пунктах общим является питание, и это действительно самый важный инструмент облегчения себе жизни в зале и создания комфортных условий для приведения себя в форму. Поэтому, чтобы урезонить метеозависимость и давление, употребляйте следующие продукты.

10 полезных продуктов для ГИПЕРТОНИКА

1 Нежирный творог укрепляет сердце, является источником кальция, магния, калия. Ешьте не менее 100 г творога в день.

2 Два свежих красных перца ежедневно покроют потребность организма в витамине С, который в сочетании с рутином, содержащимся в перце, укрепит сосуды и сделает их эластичнее.

3 Рыба лососевых пород (лучше дикая) – источник омега-3 жирных кислот и замечательно помогает снижать высокое давление. Хорошо употреблять ее 3 раза в неделю по 100-150 г.

4 Овсяная каша – полезный завтрак: овес – источник витаминов и селена, в нем много клетчатки, очищающей сосуды от холестерина.

5 Тыквенные семечки восполняют дефицит цинка и помогут предотвратить инфаркт. Достаточно съедать по 20 г в день на перекус.

6 Какао улучшает состояние сосудов. Достаточно 1-2 чашек в неделю, не больше (очень калорийно).



7 Обезжиренное молоко содержит калий, кальций, магний, витамины и улучшает состояние гипертоника. Можно пить до 3 стаканов в день.

8 Горький шоколад укрепляет сердечную мышцу, содержит антиоксиданты и способен понизить давление на 5-10 мм.

9 Миндаль содержит моножиры и снижает уровень холестерина. В этом орехе есть калий, магний, витамин Е – это все то, что необходимо для снижения давления.

10 Зеленый чай при регулярном употреблении растворяет холестериновые пробки, препятствует процессу старения организма.

№3. Больная поясница. Как ходить в зал?

Те, кто пребывает в зрелом возрасте и посещает зал, скорее всего начали делать это не так давно. Их “трудовой стаж” не превышает 1,5-2 лет. Имеется ввиду, что расклад обычно такой: начались проблемы со здоровьем, человек записался в зал после посещения врача.

Человек не тренировался до 40 лет, вел обычный малоподвижный образ жизни (дом-работа-дом) и тут ему резко нужно наверстывать упущенное. Что ж, приобщение к залу и ЗОЖ - правильный шаг, однако тут стоит понимать, что исходные данные в категории “занимающийся 40+” требуют особого подхода в организации тренировочного процесса, а именно - учет всех накопившихся болячек. И самой главной из них является больная поясница, которую иногда простреливает, а у некоторых наличествуют протрузии и грыжи.

Поэтому если у Вас имеются проблемы со спиной, соблюдайте следующие тренировочные правила:

- не используйте запрещенные упражнения: [становая тяга](#), [приседания со штангой на плечах](#), [доброе утро](#);
- начинайте и заканчивайте тренировку с упражнения [гиперэкстензия](#) или [обратная гиперэкстензия](#);
- используйте тяжелоатлетический пояс в упражнениях, оказывающих давление на позвоночный столб;
- не используйте не устойчивые упражнения (в которых требуется балансировать, например, [становая тяга на одной ноге](#));
- не прибегайте к полным амплитудам в сидячих упражнениях;
- исключайте давление штанги/снаряда/тренажера на позвоночный столб;
- подбирайте упражнения, после которых спина себя никак (в плане возникновения болей) не проявляет;


- выполняйте дома упражнения на растяжение позвоночного столба;
- выполняйте дома упражнения на укрепление разгибателей спины (например, [супермен](#)).

Соблюдение этих правил позволит Вам комфортно пребывать в зале и думать о тренировке, а не о болях в спине.

Теперь дадим ответ на еще один вопрос из комментария...



Гормон роста после 40. Как подстегнуть?

Этому подразделу мы обязаны читательнице Горюновой Людмиле, которая во второй части статьи оставила такой комментарий.



Людмила Горюнова

Модерировать ▾

+1  

Дмитрий, здравствуйте. Спасибо, что развиваете тему! Мне кажется, было бы неплохо добавить информации о "гормоне роста", и о том как стимулировать его естественную выработку для 40+. Общепринято, что силовые нагрузки, экстремально высокие и низкие температуры, но вопрос мало освещен!

Инсулиноподобный фактор роста, который стимулирует рост и развитие всех тканей/органов в организме, вырабатывается под действием соматотропина. Чем человек старше, тем сложнее организму “выдавливает” из себя гормон роста. На фоне саркопении (естественный процесс потери мышечной ткани с возрастом) и снижения растущих/анаболических факторов, построение гармоничной фигуры и поддержание себя в форме становится достаточно сложной задачей.

Соматотропин вырабатывается волнообразно, т.е. в процессе дня есть несколько пиков, когда концентрация этого гормона в крови достигает повышенных значений. Самые главные пики – ночь (после **12-00**), а также во время и некоторое время после тренировки.

Два пептидных вещества - соматолиберин (ускоряет) и соматостатин (тормозит) ответственны за выработку гормона роста.

Самыми сильными факторами, оказывающими влияние на уровень соматотропина являются:

- длительный непрерывный сон (7 часов для мужчин и 8 для женщин);
- сниженный уровень глюкозы в крови;
- повышенный уровень эстрогена в крови;
- физические нагрузки;
- адекватный уровень аминокислот лизина, аргинина, глутамина в крови;
- чувство голода;
- контрастные процедуры.

Анализируя все факторы, выведем идеальную для занимающегося человека возраста **40+** картину – даешь гормон роста! И вот, что получается в теории:

1. тренировка должна начинаться в вечернее время (**8 часов**), а проводить Вы ее должны на слегка голодное состояние (прием пищи “до” в **18-00**);
2. после тренировки должен быть прием спортивного питания в виде аминокислот глутамина или аргинина;
3. после тренировки следует проводить контрастный душ или заходить на **10 минут** в сауну, а затем в бассейн;

4. спустя **60-70** минут (условно в **21-00** для нашего примера) должен идти легкий “белок+овощи” прием пищи;
5. отбой должен быть не позднее **12-00** ночи, а сон длиться **8** часов без пробуждения;
6. с утра (на следующий день) следует проводить кардио на голодный желудок (до **45** минут) и затем принимать порцию аминокислот, бца и аргинин/глутамин;
7. круг повторяется.

Следуя такой схеме, наша читательница Людмила может быть уверена, что она будет расти как на дрожжах :).

Примечание:

Женщинам возраста “**40+**” не следует в погоне за гормоном роста работать три (или более) раза в неделю в силовом стиле – со свободными весами, в отказ, высокообъемно. Это может дать обратный эффект.

Собственно, это все по вопросительной части. И что мы видим? Нам потребовалось **1300** символов, чтобы раскрыть эти две подтемы, а мы ни на йоту не приблизились к основной тренировочной теме. Как бы смешно это ни звучало, но мы опять назначаем Вам встречу на следующую пятницу. Придете?

Послесловие

"Мышцы и возраст" - тема, которая вот уже на протяжении **3-х** статей нас не отпускает :). И во всем виноваты наши уважаемые читатели. Они/Вы живо отреагировали на нашу писанину и требуют очередной порции “хлеба”. Что ж, нам осталось разобрать только самую “хлебную” - тренировочную часть. И надеемся, хотя бы в четвертой заметке мы ее осилим.