

BREZ MUJE SE ŠE ČEVELJ NE OBUJE

ZAKAJ LENOBA postara in kako postati uporabno močan.

PETER VIDMAR



Irena Flach: Kdo pravi, da punce nismo močne?

Primož Jenkole je precej poseben mož, ukvarja se s človekovim počutjem, kondicijo, zdravjem. Takšnih je še veliko, a on, neposreden, kot je, pravi takole: če ste stari 40, 50 ali 60 let, bo vaše življenje verjetno trajalo vsaj še 30, 40 ali več let. Ali resnično hočete živeti zapuščeni, postarani, polni strahu pred boleznijo, nemočjo, poškodbami, samoto in v odvisnosti od drugih? Verjetno ne, je njegovo načelo.

Naša leta so samo kronološka starost, biološka starost pa je odvisna od načina življenja, fizične aktivnosti, prehrane, počitka, občutka kontrole nad svojo usodo in želje po novih spoznanjih, ne nazadnje tudi od smisla za humor. Čas teče neusmiljeno in telo se postara, še preden se tega zavemo. Neaktivno življenje je prav tako nevarno kot kajenje, debelost ali previsok krvni pritisk. In ni samo Jenkole tisti, ki pravi, da so spremembe v človeškem telesu, ki jih pripisujemo staranju, enake spremembam, ki jih spremlja telesna neaktivnost.

Ljudje to vse bolj spoznavajo, vse več se jih vključuje v programe redne telesne dejavnosti, kjer telovadijo (dober slovenski izraz) primerno svoji starosti, gibalnim sposobnostim, trenutni psihofizični kondiciji in splošnemu počutju. Vadba ima dve veji: razvijanje aerobnih sposobnosti (srce, ožilje, pljuča) in vaje za povečanje mišične moči.

Primož Jenkole, ki skupaj z Ireno Flach deluje v centru Bio-Fit na Koritnem in

v Ljubljani, seveda ne zanika nespornih koristi aerobne vadbe, kot so na primer tek, plavanje, kolesarjenje in podobno, poudarja pa, da samo aerobna kondicija ni dovolj, da ne zadošča za vzdrževanje zdravja in dobrega telesnega počutja. Najprej je treba pridobiti moč, šele potem lahko varno začnemo tudi aerobne vaje.

Če kdo, ki je bil dolga leta tako rekoč negiben, v krizi srednjih let čez noč začne teči, bo zelo verjetno pritekel tudi poškodbo. Tek je dober, še posebno za tiste, ki to počnejo tako rekoč vse življenje. Drugi pa morajo najprej razviti moč in gibljivost, okrepiti kosti ter vezivno tkivo, šele potem se lahko začnejo resneje ukvarjati z aerobnimi športi.

Če bi bilo treba za starejše izbrati samo eno vrsto vadbe, bi bil po mnenju Primoža Jenkole to trening z utežmi. Le taka vadba da potrebno osnovo za druge aktivnosti. Znanci za Primoža ne samo v šali pravijo, da njegova doktrina visi na »štangi« z utežmi. Za to je kar več dobrih razlogov.

Večni problem mišične in kostne mase

Z leti se v človekovem telesu začne proces zmanjševanja mišične in kostne mase. To povzroči krhkost kosti in posedanje hrbteničnih vretenc, osteoporozo, k temu so še posebno nagnjene ženske v bolj zrelih letih. Zato je treba v program telesne vadbe vključiti tudi vaje za ohranjanje in povečanje gibljivosti sklepov in hrbtenice ter za razvijanje mišične moči.



Primož Jenkole

Obremenitev s težo poleg povečanja mišične moči ohranja in povečuje tudi kostno maso, vadba z utežmi se je, kot trdi Primož Jenkole, izkazala za najbolj učinkovit, če ne celo edini način za preprečevanje starostnih tegob. Koristne učinke lahko dosežemo najhitreje in brez nevarnosti poškodb z osebnim pristopom ter pod nadzorom strokovnjakov že z osnovnimi vajami s prostimi utežmi. S počepi, vlečenjem, veslanjem, potiski, potegi, nalogi in sunki. Z ustreznim tre-

povečanje mišične mase v stegnih, 18-odstotno povečanje hitrosti pri hoji, zelo se je izboljšala splošna gibljivost, ki preprečuje padce in poškodbe zaradi njih.

Ta način ohranjanja vitalnosti izhaja iz dokaj preprostih dejstev. Človekovo telo sestavljajo tudi pari prsi-hrbet, trebuh-križ in noge-medenični obroč. Največ težav v starosti je s križem, s križem je križ pri kar 84 odstotkih ljudi, so ugotovili zdravniki. Tudi pri človekovi zmogljivosti

ČE BI BILO TREBA za starejše izbrati samo eno vrsto vadbe, bi bil po mnenju Primoža Jenkole to trening z utežmi.

ningom, ki je pravilno odmerjen, pod kontrolo in hkrati dovolj intenziven, lahko devetdesetletnik postane močnejši, kot je bil v zanemarjenih šestdesetih.

Boston Rehabilitation Center for the Aged je naredil raziskavo z ženskami in moškimi, starimi od 86 do 96 let. Izbrana skupina je bila neaktivna in poklicana od sedenja na kavčih, imeli so nepravilno prehrano, artritis, boleznici srca in ožilja, povišan krvni tlak in težave z osnovnim gibanjem. Po osmih tednih treninga z utežmi so za skupino lahko zapisali naslednje povprečne rezultate: 174-odstotno povečanje moči, 9-odstotno

je osrednji del telesa najbolj pomemben. Zato nam zdrava pamet narekuje, da lahko za telo naredimo največ dobrega z osnovnimi dvigovalskimi vajami, kot sta vlečenje na stegnene ali skršene noge, olimpijsko dviganje. Najpomembnejši pa je počep, to je, čeprav se ne zdi, zahteven gib, z njim aktiviramo več kot 200 mišic. Pri vajah ne stavimo na obremenitve. Raje manj kot preveč. Za kakovost vadbe ni odločilna teža, ampak pravilna izvedba, tehnika. Vadba v centru Bip-Fit traja od 45 do 75 minut. Ritem spreminjajo, saj je treba upoštevati, da vsak model vadbe deluje, nobeden pa večno.

♥ Pravilni trening z utežmi

- preprečuje funkcionalne pomanjkljivosti telesa in deformacije
- okrepi hormonsko delovanje, moč, hitrost, eksplozivnost in stabilnost
- deluje antistresno
- je najmanj potrebnega za največji učinek
- znižuje biološko starost in preprečuje starostne spremembe
- telo spreminja od znotraj navzven
- izboljša razmerje med mišičnim in maščobnim ovojem
- poveča veselje do življenja
- poveča mišice, ki so zaloga, obramba pred boleznijo
- okrepi kosti, zmanjšuje možnost osteoporoze, zlomov in sesedanja hrbtenice
- vadba je kratka, jedrnata in z dovolj počitka za dober rezultat