

Vadba za moč za starejše osebe

Vojko Strojnik,
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Vadba za moč dobiva vedno večji pomen pri ohranjanju funkcionalnih sposobnosti globoko v starost. Do sedaj prevladujoči programi vadbe so najpogosteje usmerjeni v aktivnosti, ki izboljšujejo vzdržljivost (kardiovaskularni sistem). Novejše smernice priporočajo tudi razvoj drugih gibalnih sposobnosti, ki omogočajo ohranjanje funkcionalnih zmožnosti tudi v starosti. Mednje spadajo predvsem mišična moč, mišična vzdržljivost, ravnotežje in gibljivost. Pri tem je uporaba vadbe za moč zelo primerna, saj le-ta vpliva na vse omenjene sposobnosti. Poleg tega je vadba za moč edina vadba, ki lahko pomembno vpliva na mišično moč in mišično maso. In ker so problemi z omejeno mobilnostjo, padci, artritism, osteoporoznimi zlomi, oslabelostjo, funkcionalnim nazadovanjem jasno povezani z mišično močjo in maso, je potreba po vključitvi vadbe za moč v programe starejših oseb še toliko bolj potrebna. Še posebej je ta pomembna pri oslabeledih starostnikih, saj zaradi oslabelosti sploh niso sposobni izvajati drugih (na primer vzdržljivosti) vadb.

Mišična sila s starostjo upada. Ta trend se začne nekje po 50. letu starosti in postane pospešeno po 70. letu starosti. Najpomembnejši dejavnik zmanjšanja moči je zmanjšanje mišične mase oziroma sarkopenija. Najbolj so prizadeta hitra mišična vlakna, zaradi česar se ne zmanjša le največja mišična sila, temveč tudi sposobnost izvajanja eksplozivnih mišičnih naprežanj. K zmanjšanju mišične sile prispeva tudi znižan nivo mišične aktivacije, saj se vzdraženost sklada motoričnih nevronov, merjeno s refleksom H, s starostjo zmanjša.

Na te spremembe se da vplivati z ustrezno vadbo. Mogoče je povečati oziroma upočasniti zmanjševanje mišične mase in izboljšati mišično aktivacijo pri starejših osebah. Sposobnost izvedbe eksplozivnih gibov je eden glavnih dejavnikov ohranjanja ravnotežja in preventive pred padci. Zato je sposobnost ohranjanja hitrih mišičnih vlaken in z njimi povezana aktivacija pomemben cilj vadbe pri starostnikih.

V pogojih ekscentričnega mišičnega naprežanja se lahko hitre motorične enote aktivirajo pred počasnimi. Pri eksplozivnih gibih se zniža prag rekrutacije hitrih motoričnih enot. Zato so tovrstne oblike vadbe zanimive tudi za starostnike. Zaradi velikih sil, ki se pojavljajo pri vadbi za moč, je vadba za moč eno najbolj učinkovitih sredstev za zmanjševanje učinkov oziroma napredovanja osteoporoze.

Pri vadbi je potrebna postopnost pri povečevanju obremenitve. Še posebej je to pomembno pri zelo oslabeledih osebah. Pri njih je vadba za moč še posebej pomembna, saj je osnova za

ostale telesne aktivnosti. Po priporočilih Ameriškega združenja za medicino športa (ACSM) naj bi vadbo za moč izvajali dvakrat tedensko z intenzivnostmi od zmerne (5-6) do intenzivne (7-8) na lestvici od 0 do 10. Vadba naj vključuje uteži ali gimnastične vaje z dodatnimi bremenami. Na vadbeni enoti se naj izvede 8-10 vaj za glavne mišične skupine z 8 do 12 ponovitvami. To so značilnosti vadbe za hipertrofijo.

Vadba za moč pri starejših osebah je lahko koristna tudi v primeru nekaterih kroničnih zdravstvenih težav kot so kronična obstruktivna pljučna bolezen, depresija, diabetes tipa 2, hipertenzija, vnetni artritis, živčno-mišične bolezni, debelost, osteoartritis, osteoporoza, Parkinsonova bolezen in druge degenerativne živčne bolezni, kakor tudi pri osebah po preboleli možganski kapi.