

## Aerobic po pięćdziesiątce

Po pięćdziesiątym roku życia w organizmie człowieka spada poziom hormonów, u kobiet w tym czasie zaczyna się menopauza. Wiadomo, że wahania hormonalne mają wpływ na cały organizm, a zwłaszcza na samopoczucie. I właśnie dlatego, żeby je poprawić, warto zastanowić się nad zwiększeniem aktywności fizycznej, dzięki której w ciele człowieka pojawiają się endorfiny zwane hormonami szczęścia.

Do codziennych spacerów, przynajmniej 30 minutowych (obecnie popularny Nordic Walking), czy jazdy na rowerze należy dodać ćwiczenia fizyczne angażujące wszystkie partie mięśniowe, a w tym przypadku najlepszym rozwiązaniem wydaje się aerobic. Coraz więcej klubów fitness ma ofertę skierowaną dla klientów w wieku po pięćdziesiątce. Oczywiście ćwiczenia proponowane przez instruktora w klubach można wykonywać indywidualnie w domu, ale wiadomo, że grupa mobilizuje człowieka.

Optymalna częstotliwość takich ćwiczeń, to dwa razy w tygodniu po około czterdzieć minut. W tym czasie taki trening powinien być podzielony na trzy etapy, w których rozróżniamy rozgrzewkę, ćwiczenia główne i czas wyciszenia (relaksu). W zależności od sprawności fizycznej powinno się podzielić czas na rozgrzewkę i ćwiczenia. Na rozgrzanie i rozciąganie mięśni należy przeznaczyć dziesięć minut. Powinno się kilka minut pomasażować, (jeżeli robimy to w domu to w miejscu do którego nie musimy wychodzić) z czasem wymachy rąk i nóg, potem bioder i karku. Następnie czas na stretching, czyli rozciąganie. Kilka skłonów, wypadów nogami w przód oraz przysiadów powinno przygotować mięśnie do czekającego je wysiłku. Główną częścią to godzinne ćwiczenia. Przy włączonej muzyce można na samym początku odpowiedni dla siebie układ ćwiczeń, w którym powinniśmy zaangażować jak najwięcej mięśni. Czyli muszą to być pompki, przysiady, skłony, brzuski, wymachy rąk z hantlami (zastąpić je butelki z wodą...), wchodzenie i schodzenie ze schodka. W domowych ćwiczeniach pomocne mogą być wszelkiego rodzaju meble. Na końcu należy pamiętać o kilkuminutowym relaksie mającym na celu rozluźnienie napiętych mięśni i kręgosłupa oraz o przywróceniu bicia serca do optymalnego stanu.

## About the Author

Autor: Majka

Source: <http://www.dolina-mlodosci.pl>