



GIMNASTYKA W KAŻDYM WIEKU

Gimnastyka to nie tylko sposób na zachowanie dobrej kondycji. To również czynnik, który jest niezmiernie ważny dla poprawy jakości życia na każdym z jego etapów. Badania wykazały, że nasz coraz bardziej siedzący tryb życia sprzyja tendencji do kłopotów z wagą oraz otyłości. Można temu przeciwdziałać poprzez regularne ćwiczenia. Jak więc, niezależnie od wieku, „zmieścić” regularną gimnastykę w swoim wypełnionym zajęciami życiu?

Jeżeli w wieku **dwudziestu paru** lat nie ćwiczysz regularnie, zaczniesz dostrzegać stopniową utratę masy mięśniowej i spowalnianie przemiany materii. Jak młody, zabiegany człowiek może dodać gimnastykę do i tak napiętego rozkładu dnia? Najprostsza rada to odpowiednie gospodarowanie czasem. Większość ludzi spędza aż do 2 godzin dziennie przed telewizorem. Obetnij ten czas o połowę, a zyskasz godzinę na energiczny spacer. Jeżeli twój dzień jest już przepełniony zajęciami takimi jak praca, szkoła, czas dla rodziny i sprawunki, zyskaj pół godziny zmieniając jego organizację – np. przekazując część sprzątaniamu komuś innemu lub wstając wcześniej rano.

Regularne ćwiczenia **po trzydziestce** determinują zdrowie serca i kości na resztę życia. Włączając do swojej gimnastyki ćwiczenia z ciężarkami, możesz zapobiec wczesnemu rozwinięciu osteoporozy. Badania wykazały, że nasz metabolizm zwalnia o 10% w ciągu każdego 10 lat, dlatego w tym czasie twoje ciało traci również wiele ze swojej zdolności do spalania kalorii. W średnim wieku przybranie na wadze może być nieuniknione, chyba że będziesz uprawiać ćwiczenia siłowe.

Po czterdziestce zmiany hormonalne mogą spowodować spowolnienie podstawowej przemiany materii. National Institutes of Health (*Narodowe Instytuty Zdrowia*) zalecają dorosłym w tej grupie wiekowej 30 minut umiarkowanego aerobiku dziennie oraz 2-3 sesje ćwiczeń siłowych w tygodniu. A oto ich rady, jak wytrwać w regularnych ćwiczeniach: śledzić swoje postępy, wyznaczać cele, zadbać o różnorodność, poprosić przyjaciela o wsparcie i wspólne ćwiczenie, zaczynać powoli, ubierać się wygodnie i słuchać swojego ciała, aby uniknąć kontuzji.

Zgodnie z ostatnim raportem Surgeon General (*amerykański odpowiednik Ministra Zdrowia*), ćwiczenia pomagają w utrzymaniu właściwej wagi, budują i zachowują odpowiednią masę mięśniową, obniżają podatność na depresję i nadpobudliwość, wpływają pozytywnie na kondycję psychiczną, a także poprawiają wydajność w pracy oraz na zajęciach rekreacyjnych. Niezależnie od wieku, ludzie coraz bardziej zdają sobie sprawę z korzyści płynących z regularnego uprawiania gimnastyki. Ale nawet gdy masz jak najlepsze zamiary, są takie dni, kiedy po prostu ci się nie chce. Sięgnij wtedy po **FAB Forever Active Boost** (kod 321) i dostarczany przez niego zastrzyk energii. Życie z ćwiczeniami może oznaczać zdrowe życie.

źródło: Forever International, listopad 2010

