

JOE FRIEL

SZYBKOŚĆ I SIŁA PO 50-tce

JAK INTENSYWNIE TRENOWAĆ,
NIE PRZEJMUJĄC SIĘ WIEKIEM



G A L A K T Y K A

JOE FRIEL

SZYBKOŚĆ I SIŁA PO 50-tce

JAK INTENSYWNIE TRENOWAĆ,
NIE PRZEJMUJĄC SIĘ WIEKIEM

Przekład: Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Fast after 50
How to race strong for the rest of your life

Copyright © 2015 by Joe Friel

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

This translation published by arrangement with VeloPress,
3002 Sterling Circle, suite 100, Boulder, Colorado, USA
Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z VeloPress,
3002 Sterling Circle, suite 100, Boulder, Colorado, USA

Ironman® jest zarejestrowanym znakiem towarowym World Triathlon Corporation

Wydanie polskie © 2016 by Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579--512-7

Konsultacja: *Lukasz Grass, Barbara Pospieszna (r. 6)*
Redakcja i redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracja na okładce: *dddb / iStock*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości (z wyjątkiem wykorzystania fragmentów w recenzjach). Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIS TREŚCI

	PROLOG	9
CZĘŚĆ I	STARSZY, WOLNIEJSZY, GRUBSZY?	
ROZDZIAŁ 1	MIT STAROŚCI	19
ROZDZIAŁ 2	WIECZNI SPORTOWCY	43
ROZDZIAŁ 3	PO DRUGIEJ STRONIE	63
CZĘŚĆ II	SZYBSZY, SILNIEJSZY, SMUKLEJSZY!	
ROZDZIAŁ 4	SENIOR NA WYSOKICH OBROTACH	97
ROZDZIAŁ 5	PODSTAWY TRENINGU	125
ROZDZIAŁ 6	TRENING ZAAWANSOWANY	149
ROZDZIAŁ 7	WYPOCZYNEK I REGENERACJA	197
ROZDZIAŁ 8	TKANKA TŁUSZCZOWA	227
	EPILOG	255
	PODZIĘKOWANIA	261
ZAŁĄCZNIK A	WSKAZÓWKI TRENINGOWE DLA STARSZYCH SPORTOWCÓW	263
ZAŁĄCZNIK B	TESTY WYDOLNOŚCIOWE DLA STARSZYCH SPORTOWCÓW	271
ZAŁĄCZNIK C	POMIARY INTENSYWNOŚCI	277
	BIBLIOGRAFIA	287
	WSPÓŁAUTORZY	313
	INDEKS	319
	O AUTORZE	329

Ćwiczenia wytrzymałościowe a serce

LARRY CRESWELL,
DR N. MED.

W ostatnich latach media poświęciły całkiem sporo czasu i miejsca przypadkom śmierci sportowców wytrzymałościowych w średnim wieku, które wydarzyły się podczas zawodów triatlonowych i biegów na długich dystansach. Jestem wdzięczny za to, że było ich tak niewiele. Z raportów medycznych dowiedzieliśmy się również o nietypowych zwłóknieniach, zbliznowaceniach oraz zwapnieniu naczyń wieńcowych u pozornie zdrowych osób uprawiających biegi długodystansowe. I choć informacje te wzbudziły powszechny niepokój, konsekwencje ich pojawiania się są wciąż nieznane. Dlatego wcale nie dziwią mnie częste pytania o to, czy uprawianie sportu związanego z długotrwałym wysiłkiem jest zdrowe dla osób po 50. roku życia.

Moja ogólna odpowiedź brzmi zawsze podobnie: wyczerpujący trening wytrzymałościowy jest nie tylko bezpieczny, ale i przynosi seniorom wiele korzyści, szczególnie gdy bierzemy pod uwagę jego oddziaływanie na serce. Nie powinniśmy zapominać, że już od dawna znane są dobrze udokumentowane badania ukazujące pozytywny wpływ ćwiczeń zarówno na starszych wiekiem, jak i całkiem młodych sportowców. Ćwiczenia nie tylko poprawiają nasze zdrowie, ale również przedłużają życie. Z wielu różnych powodów regularna aktywność fizyczna powinna być częścią życia każdego człowieka, a osób w podeszłym wieku w szczególności. Wiele profesjonalnych organizacji zaleca dziś 150 min aktywności tygodniowo, bez względu na wiek. Wiemy też, że włączanie do programu treningowego ćwiczeń o wysokiej intensywności może jeszcze bardziej zwiększyć korzystny wpływ ćwiczeń.

Mimo wszystko, trzeba też mieć cały czas na uwadze, że jakkolwiek dobroczynny nie byłby ruch, to jednak zmusza on serce do dodatkowego wysiłku. Głównym zagrożeniem są dla sportowców nierozpoznane choroby serca stanowiące ogromne ryzyko w każdym wieku. Na przykład, niewykryta wada może przez lata ćwiczeń doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń poddawanego obciążeniom mięśnia sercowego. To bardzo zdradliwy i powolny proces. Ale zwiększony wysiłek może równie dobrze doprowadzić do nagłych przypadków, takich jak atak serca, pęknięcie aorty czy nawet do śmierci sercowej. Moim zdaniem, oba te zagrożenia zasługują na szczególną uwagę seniorów. To bardzo ważne, aby nie lekceważyć ukrytych chorób serca.

W przypadku osób młodych skupiamy się głównie na wadach wrodzonych (dziedzicznych) serca, takich jak dziury w sercu, nieprawidłowy rozwój naczyń »

wieńcowych, problemy z impulsami elektrycznymi (np. zespół długiego odstępu QT) czy przerostowa kardiomiopatia zawężająca. Większość z nich objawia się u sportowców w pierwszych trzech dekadach ich życia.

U starszych sportowców staramy się odpowiednio wcześniej wykryć chorobę niedokrwienną serca (CAD) – blokady w naczyniach wieńcowych, którymi do serca dostają się tlen i substancje odżywcze. Choroba ta rozwija się stopniowo nawet przez kilkadziesiąt lat, a jej wystąpienie wiąże się z czynnikami ryzyka, do których należą przypadki choroby w rodzinie, wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, palenie, nieprawidłowe stężenie lipidów we krwi i... podeszły wiek.

Sugeruję zawsze, że weterani powinni współpracować ze swoimi lekarzami na dwa sposoby. Pierwszy polega na przeprowadzaniu okresowych badań pod kątem chorób serca oraz ciągłego monitorowania stanu naczyń wieńcowych. Cały czas trzeba również kontrolować wszystkie czynniki ryzyka i na bieżąco poprawiać te, nad którymi mamy kontrolę. W grupie umiarkowanego ryzyka nie zaszkodzi też od czasu do czasu sprawdzić, jaki jest poziom stresu. Drugi sposób to nielekceważenie żadnych sygnałów ostrzegawczych. Nawet tych najmniejszych, które być może pojawiają się i niemal od razu znikają. Problemy takie jak ból w klatce piersiowej, niezwykle skrócenie oddechu, zawroty głowy, omdlenia, palpacje serca, a nawet dziwne i utrzymujące się w czasie uczucie zmęczenia powinny być natychmiast konsultowane i sprawdzane.

Z tych dwóch podsystemów, to dostarczanie tlenu jest przyjmowane za czynnik mający większy wpływ na spadek wydolności tlenowej²⁸. Powszechnie uważa się, że u starszych sportowców ma to związek ze zmniejszeniem objętości wyrzutowej serca oraz mniejszą wartością maksymalnego tętna²⁹. Objętość wyrzutowa serca to ilość krwi wyrzucanej przez ten mięsień podczas jednego uderzenia. Zależy ona głównie od rozmiaru i kurczliwości lewej komory, czyli tej, która pompuje krew do ciała. U osób starszych bywa ona większa niż u młodych, a u dojrzałych sportowców jest o wiele większa niż u ludzi prowadzących siedzący tryb życia³⁰. Jednak podobnie jak w przypadku każdego mięśnia, rzadkie zmuszanie lewej komory do pompowania większej ilości krwi może skutkować jej zmniejszeniem oraz spadkiem kurczliwości, co z kolei prowadzi do spadku wydolności tlenowej³¹. Jak wykazały badania, dzieje się to częściej u mężczyzn niż u kobiet³².

Często uważa się, że postępujące wraz z wiekiem zmniejszenie wartości tętna maksymalnego przyczynia się również do spadku wydolności tlenowej³³. Przekonanie to wzięło się prawdopodobnie z ogólnie przyjętej tezy, zgodnie z którą tętno spoczynkowe spada średnio o jedno uderzenie na każdy rok życia (podobnie jak nadużywana i bardzo niedokładna formuła „220 minus wiek”). I znów zjawisko to wydaje się nie dotyczyć w ogóle kobiet uprawiających sport i utrzymujących objętość treningową na tym samym poziomie pomimo coraz starszego wieku i początków menopauzy³⁴. Aby jeszcze bardziej zagmatwać całą sprawę, pozwolę sobie przytoczyć wyniki ciekawego badania podłużnego, w którym u 15 wytrenowanych sportowców stwierdzono na przestrzeni ośmiu lat brak zmian wartości tętna maksymalnego, podczas gdy ich wydolność tlenowa spadła w tym czasie o trochę więcej niż 0,5% rocznie³⁵. Średni wiek tych sportowców wynosił w chwili ostatniego badania 62 lata. Tak jak w przypadku kobiet w poprzednim badaniu, tak i tutaj najlepszym prognostykiem spadku wydolności u mężczyzn okazały się zmiany w treningu. Każdy z badanych zmniejszył bowiem pomiędzy 54. a 62. rokiem życia objętość treningową średnio o 20%, podczas gdy spadek intensywności wyniósł od 7 do 10%. Tylko jeden z biorących udział w badaniu sportowców utrzymał przez te osiem lat zarówno objętość, jak i intensywność, dzięki czemu nie tylko nie stracił nic ze swoich możliwości, ale nawet poprawił wyniki osiągane podczas zawodów.

I to jest facet, którego chcemy naśladować tak dokładnie, jak to tylko możliwe.

Tak więc ława przysięgłych wciąż jeszcze naradza się nad tym, co może być przyczyną postępującego wraz z wiekiem spadku wydolności tlenowej. Niewątpliwie, tak jak i w innych sprawach związanych z formą fizyczną i wiekiem, tak i tu winę ponosi suma wielu małych zmian zachodzących w organizmie człowieka przez całe życie³⁶. Poza możliwym zmniejszeniem objętości wyrzutowej serca oraz wartości maksymalnego tętna, przyczyny te mogą mieć też związek z pojemnością płuc, mięśniami oddechowymi, transportującą tlen krwią, elastycznością naczyń krwionośnych, siecią naczyń włosowatych, produkującymi energię mitochondriami czy enzymami tlenowymi w mięśniach. Według mnie, jedyny w miarę pewny wniosek, jaki możemy dziś wyciągnąć, brzmi: spadająca wraz z wiekiem wydolność tlenowa to normalne zjawisko dla nietrenującego organizmu, a jej regularne stymulowanie i trenowanie, bez względu na wiek, niemal na pewno odpłaci się zwolnieniem, zatrzymaniem, a może nawet i chwilowym odwróceniem tego procesu. W rozdziale 4 przedstawię ci kilka treningowych rozwiązań tego tlenowo-wydolnościowego dylematu.

Rosnący poziom tkanki tłuszczowej

Pamiętasz wzór na $VO_2\text{max}$, które przez cały rozdział nazywam wydolnością tlenową? Tak na wszelki wypadek, powtórzę go raz jeszcze:

$$VO_2\text{max} = \text{ml } O_2/\text{kg}/\text{min}$$

Część ml O_2 (mililitry tlenu) oznacza ilość tlenu zużywanego przez ciebie w ciągu minuty (min) podczas ćwiczeń wykonywanych ze stałą, maksymalną intensywnością (taką, którą możesz utrzymać tylko przez kilka minut).

Następna część wzoru to znienawidzone i prześladowające nas na każdym kroku kilogramy, czyli waga ciała. Nadszedł czas, by przyjrzeć się im nieco uważniej, gdyż mogą one mieć naprawdę sporo wspólnego z tym, co dzieje się z naszą wydolnością na starość. Nawet jeśli uda ci się zachować sprawne serce, silne płuca, wysokie tętno maksymalne i całą resztę rzeczy wpływających potencjalnie na $VO_2\text{max}$. Do tego kilogramy są w tym wzorze mianownikiem (dzielimy przez nie), są więc z $VO_2\text{max}$ wielkościami odwrotnie proporcjonalnymi. Oznacza to, że jeśli waga wzrasta, to $VO_2\text{max}$ maleje. I co z tego? Cóż, to całkiem poważna sprawa, a ten wzór nie jest niestety jakąś tam niejasną naukową formułą, która nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

Z punktu widzenia starzejącego się sportowca wytrzymałościowego, wagę można śmiało uznać za ważny problem. Każdy dodatkowy kilogram oznacza cięższą pracę, którą napędzające cię podczas treningu czy zawodów główne grupy mięśniowe muszą wykonać tylko po to, by utrzymać to samo tempo, jakim poruszał się parę lat i parę kilogramów temu. Co powiesz na mały eksperyment myślowy, który pozwoli ci przenieść te rozważania do realnego świata?

Założmy na jego potrzeby, że jesteś biegaczem i że masz do wykonania dwa testy. Każdy z nich polega na przebiegnięciu najszybciej jak potrafisz 1 mili na bieżni. Pomiędzy jedną a drugą próbą będziesz miał kilka dni na odpoczynek i regenerację, a jedyną różnicą będzie to, że podczas jednego z testów pobiegiesz z ważącym 4,5 kg plecakiem. Jak myślisz, co się stanie? Nawet dziecko wie, że z plecakiem pobiegiesz wolniej niż bez. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ dodatkowe kilogramy zmuszają cię do cięższej pracy i nie ma znaczenia to, czy są nimi kamienie w plecaku, czy tłuszcz pod skórą. Wynik jest ten sam: twoje $VO_2\text{max}$ spada.

Jeżeli uprawiasz sport, w którym grawitacja ma wpływ na wynik, to przybieranie na wadze może być problemem.

Równie dobrze moglibyśmy przeprowadzić powyższy test z tobą w roli narciarza biegowego czy kolarza pokonującego długi podjazd. Tak naprawdę, moglibyśmy wykorzystać każdy sport, w którym grawitacja ma

duży wpływ na to, jak szybko sportowiec się porusza. W innych sportach, takich jak pływanie lub jazda rowerem na płaskim torze, dodatkowa waga – czy to w postaci mięśni, czy nawet tłuszczu – nie tylko nie przeszkadza już tak bardzo, ale może wręcz pomagać. Pływacy startujący w zawodach na wodach otwartych często starają się specjalnie przytyć przed startem, aby zwiększyć nieco warstwę izolującą ich od zimnej wody. Kolarze z potężnymi mięśniami ud potrafią być naprawdę szybcy na płaskiej czasówce, podczas gdy rzadko kiedy są w czołówce podczas etapów górskich.

Wniosek może być tylko jeden: jeżeli uprawiasz sport, w którym grawitacja ma wpływ na wynik, to przybieranie na wadze może być problemem³⁷.

Samo ważenie się bywa jednak mylące. Możesz przecież nabierać tłuszczu, tracąc jednocześnie tkankę mięśniową (już za kilka stron zajmę się tym tematem), przez co wskazówka wagi nie zmieni położenia. Mięśnie mają bardziej gęstą budowę od tłuszczu, co sprawia, że są też od niego dużo cięższe. Z oczywistych względów, zastąpienie dajmy na to 2 kg mięśni taką samą wagowo ilością sadelka również może mieć negatywny wpływ na $VO_2\text{max}$. W końcu to ilość i jakość tkanki mięśniowej decyduje o tym, jak szybko poruszasz się na zawodach, podczas gdy tłuszcz jest dla zawodnika niczym kula u nogi, którą musi za sobą ciągnąć.

Tak naprawdę więc chcę z tobą porozmawiać o uproszczonej analizie składu ciała, czyli o tym, jaki procent twojej wagi stanowi tłuszcz. Jest to ważne, gdyż – poza paroma wyjątkami wspomnianymi wcześniej – sportowcy wytrzymałościowi uzyskują najlepsze wyniki, mając procentowo bardzo niską zawartość tkanki tłuszczowej.

Z drugiej strony, zmiana budowy ciała z muskularnej i jędrnej na mniej elastyczną nie jest niczym niezwykłym i stanowi całkiem naturalny proces. Oczywiście jest on dużo bardziej widoczny wśród przedstawicieli normalnej populacji, gdzie pierwsze znaczące zmiany składu ciała zaczynają się w okolicach 65. roku życia³⁸. Porównanie budowy ciała mężczyzn w wieku 25 i ponad 60 lat wykazuje, że tracą oni w tym czasie niemal 12 kg suchej masy ciała, z czego większość stanowią mięśnie. Panie wypadają o wiele lepiej, gubiąc gdzieś po drodze „zaledwie” 5 kg³⁹.

Co prawda wciąż nie wiemy zbyt wiele o tym, jaki wpływ na suchą masę ciała starzejących się osób ma intensywny trening, wszystko jednak wskazuje na to, że ćwiczenia fizyczne pomagają zachować masę mięśni i zapobiegają odkładaniu się tłuszczu⁴⁰. Śmiało więc możemy założyć, że osoby poważnie traktujące sport – nawet te w wieku około 70 lat – doświadczą mniejszych

zmian w składzie ciała niż ich niećwiczący rówieśnicy⁴¹. W kwestii sprawności fizycznej nie ma jednak znaczenia, pod jakim kątem porównujesz się ze swoim prowadzącym siedzący tryb życia sąsiadem. Jeśli nabierasz tłuszczu i tracisz mięśnie, twoje wyniki na pewno ulegną pogorszeniu.

Ale nawet przy założeniu, że nie zwolnisz tempa, może się okazać, iż skład twojego ciała i tak ulegnie zmianie – mięśnie stracą na sprężystości i przybędzie ci więcej tkanki tłuszczowej. Co wywołuje ten proces, a w szczególności tę jego część ze zbędnym balastem? W dużym stopniu zależy to od lipazy lipoproteinowej (LPL), czyli enzymu odpowiadającego za odkładanie się podskórnej tkanki tłuszczowej. To dzięki niemu właśnie pojawiają się chociażby te charakterystyczne wałeczki w okolicy bioder, które wraz z wiekiem zaczynają coraz bardziej przeszkadzać. Proces ten jest dość skomplikowany i ma związek z wrażliwością insulinową oraz dietą⁴², dlatego więcej miejsca poświęcę mu w rozdziale 8, a teraz skupię się tylko na podstawach.

Za wzrost poziomu tkanki tłuszczowej w drugiej połowie naszego życia odpowiada wysoki poziom LPL, którego duże ilości zlokalizowane są właśnie wokół komórek tłuszczowych⁴³. U młodych mężczyzn testosteron osłabia aktywność lipazy lipoproteinowej, dzięki czemu ich ciała pozostają szczupłe i muskularne (zakładając oczywiście, że dbają o dietę i są aktywni). Ilość tego produkowanego m.in. przez jądra hormonu maleje jednak wraz z wiekiem, co powoduje większą aktywność LPL, uwolnienie trójglicerydów, a następnie zmagazynowanie ich z powrotem w tkance tłuszczowej, głównie w okolicach brzucha. Kobiety przez większą część życia mają najwięcej aktywnego LPL głównie na biodrach i pośladkach, co widać niemal natychmiast, gdy pozbawione ruchu choćby przez kilka miesięcy nastolatki próbują wcisnąć się w pasujące do niedawna spodnie. Sytuacja ta ulega zmianie podczas menopauzy, po której aktywność kobiecych cząsteczek LPL przenosi się w okolice brzucha, skutkując odkładaniem się tłuszczu także w tym miejscu.

Kolejny temat, do którego teraz przejdę – malejące mięśnie – również ma bliski związek z nadmiernym przybieraniem na wadze (co w sumie jest gromadzeniem tłuszczu).

Zanikanie mięśni

W zasadzie wygadałem się już o tych malejących mięśniach w poprzednim podrozdziale, w którym opisałem wpływ, jaki ma zależność pomiędzy poziomem tkanki tłuszczowej i mięśniowej na zmieniający się wraz z wiekiem skład ludzkiego ciała. Wspólnie z omawianą wcześniej wydolnością tlenową, te dwa

czynniki stanowią trzy najpowszechniejsze przyczyny spadku naszej sprawności fizycznej na starość.

Jeszcze raz zaczniemy od przyjrzenia się złym wiadomościom związanym z mięśniami oraz z upływającym czasem. Obiecuję od razu, że w rozdziale 4 przestanę w końcu gadać ciągle tylko o negatywnych konsekwencjach starości, a zacznę wyjaśniać, co możemy z nimi zrobić. Zanim to jednak nastąpi, musisz zrozumieć, z czym planujesz się zmierzyć.

Postępującą wraz z wiekiem utratę masy mięśniowej nazywa się sarkopenią⁴⁴. Oto, co współczesna nauka wie na ten temat: pierwsze objawy pojawiają się zazwyczaj w okolicach 40. roku życia. Początkowo spadek utrzymuje się na poziomie dużo niższym niż 1% rocznie, jednak wraz z upływem czasu zaczyna rosnąć. Przyjmuje się, że statystyczna, prowadząca siedzący tryb życia, osoba, ma w wieku 70 lat masę mięśni mniejszą już o 24%. Potem proces ten przyspiesza i spadek wynosi już pomiędzy 1,5 a 2% rocznie, co prowadzi do tego, że w ciągu kolejnych 10 lat ubywa nam dodatkowo od 15 do 20% mięśni. Wyjaśnia to moim zdaniem, dlaczego niemal każdy stary człowiek wygląda tak krucho i wiotko.

Za utratę mięśni odpowiada w znacznym stopniu zmniejszona produkcja hormonów, których brak w wystarczającej ilości przesądza o losie twoich mięśni⁴⁵. Produkcja testosteronu, podstawowego męskiego hormonu płciowego, spada od momentu ukończenia 40. roku życia, co uważa się za główną przyczynę zaniku masy mięśniowej u mężczyzn⁴⁶. Odpowiednikiem testosteronu u kobiet są estrogeny, trzy hormony żeńskie, których wytwarzanie również spada wraz z wiekiem, jednak nie pociąga to za sobą aż takich zmian, jak u mężczyzn⁴⁷. Równie kiepsko wygląda to w przypadku dwóch innych ważnych dla utrzymania i rozbudowy masy mięśniowej substancji – hormonu wzrostu i insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF). Czytając powyższe, musisz cały czas mieć na uwadze wszystko, co pisałem wcześniej: utraty tkanki mięśniowej nie powinno się obserwować za pomocą łazienkowej wagi, gdyż w tym samym czasie odbywa się drugi, równie niepożądany proces – odkładanie tłuszczu.

Wszystko to może jednak dotyczyć wyłącznie twojego rzadko odrywającego się od kanapy czy krzesła sąsiada. Dużo mniej wiadomo jest bowiem na temat tego, jak starość wpływa na mięśnie takich ciężko trenujących seniorów, jak ty. „Mniej” nie znaczy na szczęście „wcale” i przynajmniej tym razem wiadomości nie są aż tak zatrważające.

Otóż kilka wyjątkowych i przeprowadzonych ostatnio na Uniwersytecie w Zachodnim Ontario badań potwierdziło słuszność teorii „używaj albo trac”⁴⁸.

Naukowcy policzyli liczbę jednostek motorycznych trzech grup wiekowo-sportowych: młodych, uprawiających rekreacyjną aktywność ruchową, osób w wieku około 25 lat; 65-letnich biegaczy oraz będących w tym samym wieku osób prowadzących siedzący tryb życia. Jednostka motoryczna to zespół włókien mięśniowych aktywowanych przez ten sam nerw. W przypadku normalnego lub tzw. „siedzącego” starzenia – podczas którego mamy do czynienia z ciągłym brakiem użycia mięśni – nerwy te obumierają, a połączone z nimi włókna mięśniowe zanikają. Tak właśnie wygląda (w dużym uproszczeniu, rzecz jasna) proces zmniejszania się u seniorów rozmiarów i siły tkanki mięśniowej.

Samo to zjawisko było znane światu dzięki badaniom na szczurach, a wyniki uzyskane przez Kanadyjczyków potwierdziły tylko jego przebieg u ludzi. Ale co mówią one o sportowcach? Jak sprawują się ich jednostki motoryczne?

W dużym uproszczeniu interesujące nas wyniki można przedstawić następująco: my, sportowcy uprawiający wytrzymałościowe dyscypliny, jesteśmy nieco inni niż reszta ludzkości. Sześćdziesięciokilkuletni biegacze mieli w mięśniach piszczelowych przednich niemal taką samą ilość jednostek motorycznych co członkowie najmłodszej grupy. W porównaniu z wynikiem „siedzących” seniorów, u których stwierdzono 35% spadek, jest to niesamowity rezultat, nie sądzisz? W zasadzie oznacza to przecież, że badani weterani mieli wciąż młode mięśnie nóg! Nareszcie jakaś dobra informacja. I nie ostatnia.

Po uzyskaniu pierwszych wyników kanadyjscy naukowcy słusznie zaczęli zastanawiać się nad tym, czy ich odkrycie dotyczy wyłącznie mięśni pracujących podczas biegania, czy też może liczba jednostek motorycznych jest równie wysoka w pozostałych mięśniach. W kolejnym podejściu wzięli więc pod lupę mięsień dwugłowy ramienia (biceps), zapraszając do badania te same osoby⁴⁹. Niestety, mięśnie ramion biegających seniorów miały około 48% mniej jednostek motorycznych niż mięśnie młodych biegaczy i tyle samo, co mięśnie ich prowadzących siedzący tryb życia rówieśników. Trochę szkoda, ale przynajmniej nie ma już wątpliwości: „używaj albo trać”, prawda?

Zanim jednak wszyscy rzucimy się do robienia gwiazd, pompek i innych akrobacji, zastanówmy się przez chwilę, czy powyższe wyniki mają bardziej uniwersalną wartość, czy też są wyłącznie konsekwencją tego, kim byli ludzie biorący udział w badaniu. Jakby nie patrzeć, były to badania przekrojowe, a wszyscy uczestnicy sami się do nich zgłaszali. Te ze starszych osób, które zachowały dużą liczbę aktywnych włókien mięśniowych, mogły

Dużo z tego, co w drugiej połowie naszego życia uważamy za nieuchronne zmiany, to rzeczy, nad którymi mamy przynajmniej częściową kontrolę.

przecież nadal rywalizować w zawodach, podczas gdy druga grupa mogła być aktywna wcześniej, ale porzucić w pewnym momencie sport z najróżniejszych powodów. Bardzo bym chciał, abyśmy mogli spojrzeć na wyniki prowadzonych przez co najmniej kilka lat badań podłużnych, skupionych wokół starości oraz liczby jednostek motorycznych, które potwierdziłyby (lub nie) dane uzyskane w Zachodnim Ontario. Cóż, z przykrością muszę stwierdzić, że jak na razie nikt takich badań nie przeprowadził. Przepraszam, jeśli cię zasmuciłem, ale to ważne, byś od początku potrafił oddzielić fakty od spekulacji.

Kolejny powiązany z tym i ważny dla naszego celu temat ma związek z odwracalnością. Czy można odzyskać utraconą tkankę mięśniową? Wszystko wskazuje na to, że można, jednak im później rozpocznie się pracę nad odzyskaniem mięśni, tym słabsze będą uzyskane rezultaty. Wzrost objętości mięśni jest możliwy nawet w bardzo zaawansowanym wieku. W przeprowadzonym na Uniwersytecie Tufts w Medford (w stanie Massachusetts) badaniu poproszono grupę 80 niećwiczących wcześniej osób w wieku od 75 do 80 lat o wykonywanie przez pół roku treningu siłowego⁵⁰. Wynik? Masa mięśni seniorów zwiększyła się o 1,3%. Pamiętasz jeszcze komórki macierzyste z rozdziału 2? Jestem pewien, że właśnie to, o czym wtedy rozmawialiśmy, zaszło w tym badaniu.

W powyższych wynikach pojawia się jeden, niezwykle ciekawy szczegół. Otóż część grupy – ta, która uzyskała najwyższy przyrost mięśni (1,3%) – przyjmowała przez cały czas suplement białkowy. Natomiast osoby, które nie spożywały dodatkowej ilości białka, zanotowały przyrost tkanki mięśniowej na poziomie 0,6%. Interesujące. Zostawię to jednak na później, a teraz sprawdzę, czy w innych badaniach również odkryto podobną zależność.

Powoli zbliżamy się do zakończenia tej „mięśniowej” układanki. Osobiście uważam, że główną przyczyną zanikania mięśni wraz z wiekiem jest coraz bardziej siedzący tryb życia i niezmuszanie mięśni do cięższej pracy. Sugeruję przez to (z coraz wyraźniejszą pomocą ze strony nauki), że to wychowanie, a nie natura, odpowiada za stan naszych ciał na starość⁵¹. Oczywiście geny także mają znaczenie i nie wolno zapominać o ich wpływie na zanikanie mięśni⁵², ale wychowanie jest czynnikiem, nad którym mamy kontrolę, a jako sportowcy, niejako już na starcie stoimy na lepszej pozycji w wyścigu o silne i wytrzymałe mięśnie.

Panujący ogólnie trend w kierunku mniej intensywnego stylu życia dotyka również prawdziwie oddanych swoim sportom seniorów. Odnoszę wrażenie, że im stają się starsi, tym ich trening robi się mniej wyczerpujący. Rozumiem, że może się to wiązać z wieloma przyczynami, z których chęć uniknięcia kon-

tuzji jest pewnie najważniejszą. Niemniej jednak, redukcja intensywności nie tylko może, ale i naprawdę prowadzi do zaniku mięśni. Również tych, które napędzają cię w twoim sporcie. W rozdziale 4 opowiem ci, jak poprzez trening można wpłynąć na zwiększenie produkcji hormonu wzrostu i co pomoże w odbudowie mięśni, a w rozdziale 8 powrócę do tematu białka i roli, jaką odgrywa ono w całym tym zamieszaniu.

Po drugiej stronie

Zgadzam się z tym, co być może teraz myślisz: skoro to już koniec rozdziału, to nie przeczytałeś zbyt wielu dobrych wiadomości. Cóż, kiepskich informacji związanych ze starością jest dużo więcej, ale część z nich specjalnie pozostawiłem bez komentarza. Nie myślałeś chyba, że zmniejszająca się wydolność tlenowa, większa ilość tkanki tłuszczowej i zanikające mięśnie to jedyne rzeczy, które pogarszają naszą kondycję fizyczną na stare lata? Owszem, są to według mnie największe czynniki limitujące w przypadku wydolności, jednak aby skutecznie przeciwstawić się skutkom upływającego czasu, trzeba poznać i zrozumieć o wiele więcej z tego, co dzieje się w tych skomplikowanych organizmach, jakimi są nasze ciała. Są jeszcze takie rzeczy, jak utrata gęstości kości, zwiększona skłonność do zakwaszania organizmu, spowolnienie metabolizmu czy zmniejszenie ruchomości stawów. Do tego grona moglibyśmy również zaliczyć z powodzeniem inne, dotyczące często aktywnych seniorów, czynniki, takie jak zwiększone ryzyko wystąpienia lub złapania kontuzji czy słabszy system immunologiczny, przez co stają się oni dużo podatniejsi na rozmaite choroby. Wszystko to może powodować zmniejszenie objętości treningowej, skąd już prosta droga do dużego, gwałtownego – i niezwykle trudnego do odwrócenia – spadku formy.

Siła, z jaką to wszystko wpływa na twoją wydolność, wynika z zależności pomiędzy naturą a wychowaniem. Oraz z tego, jak rozkładają się te dwa czynniki w twoim przypadku. Na to, co dostałeś w genetycznym spadku, wpływu nie masz. Ale jak pisałem już wiele razy, duża część owych „nieuchronnych” zmian pojawiających się w drugiej połowie ludzkiego życia jest rezultatem tego, nad czym mamy przynajmniej częściową kontrolę. Mówiąc inaczej, chodzi o to, jak wychowujemy własne ciało.

Pierwszy krok, jaki musisz zrobić na drodze do poprawienia wyników podczas zawodów, to mocne postanowienie, że bierzesz swoją przyszłość sportowca seniora we własne ręce. Starość to przede wszystkim postawa. Bez względu na to, czy zdecydujesz, że najlepsze lata masz już za czy przed sobą, i tak będziesz miał rację.

Obalanie mitów: starzejący się kolarz a lepsza wydolność

JOHN
HOWARD

Wiele osób sądzi, że naprawdę starzy sportowcy regenerują się o wiele wolniej od swoich młodszych kolegów. Cóż, ze mną jest inaczej i mam na to całkiem niezły dowód.

Jest nim artykuł autorstwa Robbiego Shella, który ukazał się 12 stycznia, 2014 roku w „Wall Street Journal”. Tekst zawiera wywiad przeprowadzony przez Shella z 70-letnim kolarzem Michaeliem Pattersonem, byłym pracownikiem wyższego szczebla w firmie JP Morgan Chase, oraz z Brentem Rudym, dyrektorem Center for Work Physiology and Exercise Metabolism, działającym przy uniwersytecie w Montanie. Jednym z tematów rozmowy jest wyczyn, którego w 2012 roku dokonała podczas Race Across America (RAAM) czteroosobowa drużyna Pattersona, pokonując w sześć i pół dnia trasę liczącą ponad 4800 km i ustanawiając tym samym nowy rekord w kategorii wiekowej 60+. Rozmówcy dokonali również ciekawego podsumowania: czas drużyny Pattersona był zaledwie o dwie i pół godziny słabszy niż poprzedni ogólny rekord trasy z 2008 roku. Co ciekawe, drużyna z 2008 roku, używała podobnego programu treningowego, co Patterson i jego koledzy, a podczas zawodów zjadła tylko nieco więcej kalorii. Największą różnicę stanowił wiek zawodników. Średnia wieku drużyny z 2008 roku wynosiła 37 lat, podczas gdy w drużynie Pattersona każdy przekroczył już siedemdziesiątkę! To właśnie w tym momencie Rudy stwierdził rzeczowo, że należy na nowo rozważyć niektóre z ograniczeń, jakie nakładamy na siebie, rozmyślając o starości: „To zadziwiające, jak bardzo różni się nasz sposób myślenia o starości od tego, do czego najwyraźniej zdolni są starsi ludzie. Każdego dnia mamy na to dowody, a mimo to wciąż umniejszamy ich możliwości. Nawet ludzie w mocno zaawansowanym wieku mogą dokonywać niezwykłych rzeczy.”

Jestem jednym z założycieli RAAM-u, w którym brałem też oczywiście udział jako zawodnik. I to właśnie doświadczenie podpowiada mi, że choć uprawianie sportu wytrzymałościowego wydaje się mieć wiele zalet dla aktywnych seniorów, to nie da się zakwestionować istnienia dopadających nas z czasem ograniczeń. Jednym z wielu jest maksymalna wydajność – badania wydolnościowe robię mniej więcej co dekadę, odkąd tylko zacząłem się ścigać. Fakty są nieubłagane. Od 20. roku życia straciłem więcej niż 23% mojego $VO_2\max$, ludzkiego odpowiednika koni mechanicznych. Moja moc w przeliczeniu na kilogram masy ciała »

również nie wygląda jak kiedyś. A mimo tego wciąż posiadam licencję zawodniczą I klasy i nadal mogę spokojnie ścigać się z młodszymi od siebie kolegami. Jak to możliwe? Jako trener staram się używać wzoru do znalezienia nieodłącznych słabych punktów kolarza. Moim zdaniem, każdy z nas, bez względu na wiek, musi umieć je nie tylko odkryć, ale także im przeciwdziałać.

Oto, czego dowiedziałem się przez te wszystkie lata o weteranach kolarstwa. Znajomość własnej mocy jest niezwykle istotna – ciągłe monitorowanie jej poziomu odgrywa dużą rolę w określaniu poziomu sprawności, ale to wciąż tylko jedna z ważnych liczb, które powinieneś znać. Dużo więcej zależy od tego, czy uda ci się odnaleźć twoje osobiste i unikalne cechy, które ograniczają w jakiś sposób twoją gibkość, zakres ruchu w stawach i siłę. Praca nad ciałem i tkankami przy użyciu takich metod jak terapia dynamiczna czy technika aktywnego rozluźniania może wyeliminować te punkty w tkance miękkiej, które rzutują na zdolność do produkowania mocy. Bardzo ważne jest również zapewnienie równowagi sił pomiędzy obiema stronami ciała, podobnie zresztą jak odpowiednio skierowany wektor przyłożenia mocy do pedałów roweru. Gdy już uda ci się poprawić zakres ruchu, musisz zająć się równomiernym wzmocnieniem mięśni, które pozwoli ci na precyzyjne wykorzystanie układu napędowego. Dopasowany, uwzględniający wszystkie indywidualne problemy z elastycznością i siłą, program ćwiczeń to absolutna podstawa jakiegokolwiek planu poprawy wydolności. W wieku, w którym straciłeś już jedną czwartą swoich życiowych możliwości, nie powinieneś sobie pozwolić nawet na najmniejszą wpadkę czy chwilę niefrasobliwości. I dotyczy to nie tylko reżimu treningowego, ale również pozycji, jaką przybierasz podczas jazdy. Wiem, co mówię. Wielu sportowców odkryło po wdrożeniu takiego podejścia, że zarówno ich moc, jak i ogólna kondycja fizyczna polepszyła się pomimo upływającego czasu.

Jestem tego doskonałym przykładem. Zestarzałem się, a mimo tego poprawiłem swoją pozycję podczas jazdy, sprawiając przy okazji, że moje 188-centymetrowe ciało jest bardziej aerodynamiczne niż większość ciał kolarzy niższych nawet o 15 cm. Moje ustawienia pozwalają mi rozciągnąć w pełni górną część tułowia nad rowerem, co nie tylko uaktywnia mięśnie posturalne (głębokie), ale również zwiększa możliwość do osiągnięcia w idealnych warunkach stałą prędkość jazdy o niemal 3 km/godz. Zaangażowanie mięśni głębokich stwarza dodatkową stabilizację, dzięki czemu duże grupy mięśniowe nie zużywają przedwcześnie zapasów mocy (mniejsze zmęczenie równa się mniejsza wartość tętna równa się dłuższa jazda w tym samym tempie).

Rozmawiając o zanikającej zdolności seniorów do szybkiej regeneracji, musimy szczerze powiedzieć o tym, co naprawdę się dzieje. Nawet jeśli jedna z funkcji organizmu ulega osłabieniu, to przy odpowiednim treningu według dopasowanego planu, inne funkcje z łatwością mogą zająć jej miejsce. Może i straciłem sporą część swojej wydolności tlenowej, ale rozwijając siłę i elastyczność, a także dbając o uzupełnienie brakujących składników żywieniowych, stałem się w zasadzie bardziej wszechstronnym sportowcem, niż byłem kiedykolwiek wcześniej.

Czekam na twoje spostrzeżenia. Więcej moich znajdziesz natomiast w książce *Mastering Cycling*.

Rozluźnianie mięśni i tkanek

Do tej kategorii zaliczam zarówno masaż, jak i stosowanie wałków piankowych, które od kilku lat zyskują coraz bardziej na popularności. Podobnie jak w przypadku pneumatycznej kompresji, tak i w tym nie ma jeszcze zbyt wielu naukowych dowodów potwierdzających przydatność wałków w potreningowej regeneracji; wiemy już jednak, że tzw. rolowanie mięśni bezpośrednio po treningu zmniejsza ich obolałość oraz przyczynia się do zwiększenia ruchomości w stawach⁵³. Aby prawidłowo zastosować wałek, trzeba położyć się lub usiąść na nim tak, by dociskał mniej więcej środek wymagającego regeneracji mięśnia, po czym przesuwac ciałem w przód i w tył, ugniatając mięsień na całej długości.

Z kolei przydatność masażu w regeneracji wielokrotnie była już przedmiotem badań, przy czym ich wyniki nie zawsze są zgodne. Jest to najprawdopodobniej spowodowane nie tylko całą listą metod i rodzajów, które określane są tym pojęciem, ale również indywidualnymi zdolnościami oraz technikami poszczególnych masażystów. Wysłunięcie prawidłowych wniosków utrudnia również fakt, że w przypadku masażu niemal niemożliwe jest stworzenie grupy stosującej placebo, co dostarczyłoby naukowcom dodatkowych i niezwykle cennych danych. W konsekwencji tylko kilka niedawno przeprowadzonych badań potwierdziło zmniejszenie obolałości mięśni i zwiększenie ich siły czy wytrzymałości dzięki masażowi przeprowadzonemu po ciężkim treningu⁵⁴, podczas gdy niektóre z podsumowań wszystkich dostępnych badań wykazują wręcz, że poddanie się takiemu zabiegowi nie przynosi żadnych fizycznych korzyści⁵⁵. Nawet jeśli, to trudno raczej dyskutować z tym, jak taki zabieg oddziałuje na sferę

psychologiczną, która według mnie jest w regeneracji niemal równie ważna, jak fizyczne efekty. Bo co jak co, ale masaż relaksacyjny to z całą pewnością jedna z przyjemniejszych rzeczy, jakie można sobie sprawić po treningu.

Odżywianie i skład ciała

Jak pokazał ten rozdział, odżywianie to kluczowy składnik naszej regeneracji i odbudowy po ćwiczeniach. Być może utrzymanie prawidłowej diety jest ważniejsze u starszych niż u młodszych sportowców. Wiele wskazuje również na to, że im starsi się stajemy, tym więcej potrzebujemy białka, nie tylko po to, by rozbudować, ale i w ogóle utrzymać masę mięśniową. Brak tego składnika w codziennej diecie naraża nas na utratę mięśni, co prowadzi do spadku naszej siły i mocy. I choć nie jest to jedyny czynnik powodujący, że wraz z postępującym wiekiem stajemy się coraz wolniejsi, to na pewno jest jednym z tych najistotniejszych.

To, co jemy, ma jednak wpływ nie tylko na regenerację, ale również na skład naszych ciał. Jak na pewno zauważyłeś już nie raz, starość ma swoją własną wizję tego, jak powinno wyglądać twoje ciało. Ciągła walka o utrzymywanie szczupłej sylwetki po 60. urodzinach może sprawić, że poczujesz się, jakbyś dorzucił sobie jeszcze pracę na drugą zmianę. Odżywianie w późnym wieku to naprawdę ważny i wymagający dokładniejszego opisanie temat. Dlatego też poświęciłem mu cały następny rozdział, w którym powrócę tym samym do ostatniej z trzech wielkich przyczyn naszej zmniejszającej się sprawności: rosnącego poziomu tkanki tłuszczowej.

Menopauza

GALE
BERNHARDT

Według ekspertów kobieta może uznać, że przeszła już menopauzę, jeżeli minął rok od ostatniej miesiączki. Średnia wieku pań, u których rozpoczyna się ten etap życia, to 51 lat. Wiele dojrzałych kobiet wygląda tego momentu z niecierpliwością, kojarzy się on im bowiem z brakiem bałaganu, czystością i wolnością od stresu wywołanego comiesięczną nieprzewidywalnością.

Oczekiwanie to staje się wyjątkowo uciążliwe w ciągu ostatnich pięciu lat poprzedzających menopauzę. Czas ten określany jest jako perimenopauza i bardzo często wypełnia go długa lista niezwykle frustrujących objawów, z których najbardziej typowe to uderzenia gorąca, wzmożona potliwość podczas snu, huśtawka nastrojów, bezsenność i bóle głowy.

Uderzenia gorąca to również najpowszechniej występująca dolegliwość, jaka często zaczyna się uczuciem narastającego wewnątrz głowy ciśnienia, po którym fala gorąca rozlewa się po całym ciele. Niektóre z pań doświadczają tego wrażenia wielokrotnie w ciągu dnia, na dodatek przez siedem dni w tygodniu. Jednak najbardziej irytujące jest ono w nocy, gdy wraz z towarzyszącym mu często wzmożonym poceniem zaburza całkowicie wypoczynek. Nie muszą chyba wyjaśniać, że takie przerwy w spaniu pozbawiają kobiety możliwości regeneracji po normalnym dniu, a co dopiero po dniu, w którym zrobiły ciężki trening, mam rację?

Część kobiet doświadcza symptomów perimenopauzy jeszcze długo – nawet powyżej roku – po wystąpieniu ostatniej miesiączki, choć zazwyczaj okres ten charakteryzuje się już dużo łagodniej przebiegającymi dolegliwościami. Mogę się tylko domyślać, jak irytujące i wyczerpujące musi być znoszenie tych upierdliwych objawów przez pięć czy dziesięć lat z rzędu.

Napisałam tak, ponieważ nie wszystkie kobiety przeżywają podczas przekwitania równie ciężkie chwile. Mało tego, niektóre (i ja zaliczam się do tej właśnie grupy) przechodzą przez klimakterium bez większych problemów, bólu i niedogodności. Ostatnią miesiączkę miałam w wieku 52 lat. Po trzech latach, które minęły od tamtego czasu, mogę już stwierdzić, że w porównaniu ze znanymi mi kobietami, moje objawy były niezwykle łagodne. W latach poprzedzających menopauzę zdarzały mi się na przykład uderzenia gorąca, pojawiające się najczęściej podczas miesiączkowania. Gdybym musiała teraz określić ich częstotliwość, powiedziałabym, że doświadczałam ich mniej niż sześć razy do roku.

»

Muszę też przyznać, że od czasu do czasu (według mnie było to naprawdę rzadko) zdarzało mi się być w okropnym, ciężkim do zniesienia przez otoczenie, nastroju. Nie, żebym się uskarżała, wiem bowiem, że tzw. zły humor, trwający u niektórych kobiet nieprzerwanie przez wiele dni czy tygodni, to nic niezwykle go. Sądzę, że ma to w dużej części związek z niedostateczną ilością snu i męczącą niezdolnością do przewidzenia kolejnego „skoku napięcia” wywołanego atakiem paraliżującego gorąca.

Przez cały okres przekwitania nie stosowałam żadnych kremów, ziół czy lekarstw. Ani razu też moje dolegliwości nie spowodowały, że musiałam szukać pomocy lekarza. „Kobiece sprawy” nie zmusiły mnie również do zmiany treningu, czy to przed, czy po menopauzie. Owszem, zdarzały się przez te lata nieco słabsze dni, ale równie dobrze ich przyczyną mogła być jedna z setek innych rzeczy dziejących się w moim życiu.

Pomimo trwającej u mnie już od trzech lat postmenopauzy, wciąż nie wiem, czemu przechodzę ją tak łagodnie. Możliwe, że zadziałała jakaś wyjątkowa kombinacja genów, trybu życia, diety, umiejętności zarządzania stresem i wieloletnich ćwiczeń fizycznych. Z drugiej strony, jedna z moich przyjaciółek również przeszła przez ten okres bez większych problemów, co znaczy, że nie jestem aż tak odosobnionym czy niezwykłym przypadkiem.

Chciałabym na koniec skierować kilka słów do tych czytelniczek, które dopiero zbliżają się do menopauzy: nie słuchajcie osób, które twierdzą, że zarówno perimenopauza, jak i menopauza czy postmenopauza zmieniają życie każdej kobiety w jedno wielkie, bolesne nieszczęście. Mam nadzieję, że tobie, tak jak i mnie, nie przydarzy się nic podobnego.

doświadczeń, to wyniki ich dużej części wskazują na istnienie co najmniej silnego powiązania pomiędzy menopauzą a zwiększającym się poziomem tkanki tłuszczowej. A to sugerowałoby – ale oczywiście nie dowodziło – istnienie jakiejś przyczyny takiego związku⁴¹. Na ostateczny wyrok musimy więc jeszcze poczekać. Jeżeli kiedyś okaże się, że menopauza faktycznie wpływa negatywnie na poziom tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicach brzucha, to raczej poza terapią hormonalną (dużo mniej skuteczną niż intensywny trening) niewiele da się z tym zrobić⁴². Byłaby to dla kobiet naprawdę zła wiadomość, gdyż terapia hormonalna jest obciążona dużym ryzykiem ze względu na możliwość wystąpienia rozmaitych powikłań⁴³.

Leki

Leki na receptę to kolejna możliwa w przypadku aktywnych seniorów przyczyna zwiększającej się wagi oraz rosnącego obwodu talii. Jeżeli po rozpoczęciu nowej kuracji lub zmianach w dotychczasowym sposobie leczenia zacząłeś doświadczać zmian w ilości tkanki tłuszczowej, to obwinianie lekarstw jest w pełni uzasadnione. Oczywiście, fizyczne zmiany mogą być na tyle powolne, że ciężko będzie po czasie określić z całkowitą pewnością, kiedy się rozpoczęły i co je spowodowało. Niemniej jednak, wszystkie połykane tabletki czy kuracje farmakologiczne powinny być brane pod uwagę, jeżeli w czasie ich stosowania zaczynasz znacząco przybierać na wadze. Szczególnie wtedy, gdy nie zmieniłeś niczego ani w sposobie odżywiania, ani w treningu.

Badania wielokrotnie udowodniały już, że regularne przyjmowanie leków na receptę może prowadzić do otyłości. Jak się jednak okazuje, nie wszyscy ludzie reagują w ten sam sposób, ponieważ u niektórych leki mogą działać zupełnie odwrotnie⁴⁴. Na dodatek, przyczyną większej wagi wcale nie musi być większa ilość tkanki tłuszczowej, tylko retencja wody w organizmie. Potrzeba wymiany garderoby na większą może być również spowodowana wywołanym przez leki wzmożonym łaknieniem lub osłabieniem skutkującym zmniejszeniem obciążenia treningowego.

Do grupy leków uznawanych za powodujące nadwagę należą niemal wszystkie stosowane w leczeniu takich chorób, jak dusznica, nadciśnienie, arytmia serca, astma, artretyzm, zaburzenia nastroju, cukrzyca, bóle migrenowe, epilepsja, rak, schorzenia neurologiczne i wiele innych najróżniejszych stanów, łącznie z alergiami czy terapiami hormonalnymi⁴⁵.

Jedynym rozwiązaniem sytuacji, w której podejrzewasz lekarstwo o powodowanie otyłości, jest skonsultowanie sprawy z lekarzem, który może przepisać ci inny lek lub zmienić dawkę na mniejszą. Nigdy nie decyduj samodzielnie ani o zmianie dawki, ani o całkowitym przerwaniu leczenia.

Tkanka tłuszczowa

Podstawową rzeczą, jaką powinieneś wynieść z lektury tego rozdziału, jest świadomość faktu, że stosunek zawartości tkanki tłuszczowej do suchej masy ciała niemal na pewno ulegnie u ciebie dość znacznej zmianie wraz z wiekiem, i że nie będzie to zmiana korzystna dla twoich sportowych aspiracji. Ta, jakby nie patrzyć, przykra sytuacja, ma zapewne związek z coraz wolniejszym metaboli-

zmem⁴⁶. Jak przeczytałeś wcześniej, dość powszechne jest błędne przekonanie, jakoby mięśnie zmieniały się wraz z wiekiem w tkankę tłuszczową. Dla wielu osób teoria ta ma sens, widzą bowiem nie tylko u siebie, że tłuszcz pojawia się w miejscach, które wcześniej były twarde i umięśnione. Nie wiedzą jednak, że to tylko zewnętrzny efekt innego procesu, polegającego na wypełnianiu przez tkankę tłuszczową miejsca zwolnionego przez zmniejszające swoją objętość, nieużywane mięśnie. To w zasadzie dwa różne procesy, odbywające się niejako w tym samym czasie.

Najlepszą, potwierdzoną przeze mnie metodą kontrataku są regularne i żywiołowe ćwiczenia fizyczne. Trening o wysokiej intensywności stymuluje produkcję hormonu wzrostu oraz testosteronu, hormonów anabolicznych podkręcających metabolizm i powstrzymujących odkładanie tkanki tłuszczowej. Pamiętaj tylko, by nie opierać swojej aktywności wyłącznie na długich, spokojnych sesjach. Szybsze spalanie tłuszczu podczas takich treningów to mit, który krąży w świecie sportu już od tak dawna, że nawet profesjonalni trenerzy powtarzają go jak mantrę. Treningi interwałowe (bez względu na rodzaj) nie tylko dają dużo lepsze efekty, jeśli chodzi o redukcję masy ciała, ale również o wiele bardziej przyczyniają się do zachowania lub zwiększenia wydolności starzejących się sportowców.

Jako aktywny senior musisz zachować wzmożoną ostrożność w pierwszych tygodniach po wprowadzeniu treningów interwałowych i siłowych. Tylko w ten sposób zmniejszysz ryzyko kontuzji, która w przeciwnym razie może błyskawicznie zniweczyć twoje plany. Takie podejście wymaga cierpliwości, ale w naszym wieku to jedyna droga umożliwiająca bezpieczne trenowanie na wysokich obrotach. Czyli najpewniejszy sposób na pozbycie się niechcianego tłuszczu, pozostanie silnym i wystarczająco szybkim, by ścigać się o najlepsze miejsca przez całą, stojącą przed nami otworem karierę.



We wrześniu tego roku skończę 70 lat... Za kilka dni rozpoczynam swoją trzecią samotną wyprawę – zamierzam przepłynąć kajakiem Ocean Atlantycki z Ameryki Północnej (dokładnie z Nowego Jorku) do Europy (ściślej do Lizbony), używając wyłącznie siły własnych mięśni. Wiek mnie nie ogranicza – mam tyle energii co nastolatek! Ta książka pokazuje, że realizacja celów i zdobywanie kolejnych szczytów nie kończy się po przekroczeniu 50-tki. Każdy moment życia jest właściwy, by spełniać nawet najbardziej niemożliwe marzenia!

ALEKSANDER DOBA, POLSKI PODRÓŻNIK, KAJAKARZ, ZDOBYWCA

Dopóki jesteśmy zdrowi i młodzi, myślimy w kategorii „tu i teraz”. Jednak z czasem męczymy się coraz bardziej, dłużej regenerujemy i rezygnujemy z pewnych aktywności... A przecież można być „wiecznym sportowcem”! W swojej książce Joel Friel wyjaśnia wiele mechanizmów związanych ze starzeniem się i zmianami, które zachodzą w naszych organizmach. Doradza, jak dostosować wysiłek do wieku, i dostarcza mnóstwa porad treningowych. Z tą książką zachowasz kondycję do później starości, bo... „Nie jesteś stary, dopóki wiek nie staje się twoją wymówką”. Szczerze polecam!

MARCIN PAPIERZ, REDAKTOR NACZELNY
CZASOPISMA DLA TRENERÓW PIŁKI NOŻNEJ „ASYSTENT TRENERA”

Wszyscy jesteśmy stworzeni do aktywności. Starsi ludzie też powinni wstać z kanap i wyjść z domów. Prosto na bieżnię, rower czy basen. Ta książka wyjaśnia, na czym polegają zmiany w ludzkim organizmie, powszechnie zwane starością, i jak sobie z nimi radzić. Aby wygrać, wystarczy przestać się nimi zamartwiać i... odpowiednio zmodyfikować treningi.

PROF. DR HAB. N. MED. ARTUR PUPKA
SPECJALISTA CHIRURGII NACZYNIOWEJ, OGÓLNEJ, ANGIOLOGII,
TRANSPLANTOLOGII KLINICZNEJ I MEDYCYNY SPORTOWEJ

Patroni medialni:



www.galaktyka.com.pl



ISBN: 978-83-7579-512-7



Cena: 42,90 zł (w tym 5% VAT)