

Necesitatea antrenamentului cu greutateți la vârsta a III-a

Cosmin Prodea, Remus-Cristian Văidăhăzan

Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației

Rezumat

Antrenamentul cu greutateți are un potențial benefic foarte mare, care poate fi folosit atât pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, cât și pentru prevenirea pierderii acestei stări.

Din ce în ce mai multe studii au arătat în ultimii ani, că beneficiile antrenamentului cu greutateți sunt multe și benefice și în rândul persoanelor trecute de 60 de ani. Lucrarea de față își propune, în urma analizării mai multor surse din domeniu, să promoveze și să justifice faptul că antrenamentul cu greutateți poate juca un rol important în îmbunătățirea stării de sănătate și în contracararea efectelor deconșionării la vârstnici.

În zilele noastre s-a ajuns la concluzia că antrenamentul cu greutateți este capabil să conserve un timp îndelungat autonomia persoanelor trecute de vârsta de 65 de ani prin menținerea densității sistemului osos, întărirea sistemului ligamentar, reordonarea schemelor corporale și menținerea parametrilor funcționali ai aparatului cardio-respirator la un nivel optim.

Vârstnicii care și-au pierdut o parte a gradului de libertate în mișcare pot, de asemenea, să beneficieze de pe urma antrenamentului cu greutateți, după cum arată mai multe studii în acest domeniu. Chiar și la vârsta de 90 de ani speranțele sunt încă mari și reale.

Cuvinte cheie: fitness; antrenament cu greutateți; sănătate; vârsta a III-a.