

Эксперт по фитнесу объяснил, какие тренировки с возрастом важнее: силовые или на баланс

И силовые тренировки, и тренировки на баланс играют важную роль в поддержании здоровья в целом. Силовые упражнения увеличивают мышечную массу и плотность костей, что помогает бороться с естественным снижением мышечной массы с возрастом. При этом тренировать равновесие необходимо для предотвращения падений, которые являются серьёзной проблемой для пожилых.

Полезно рассматривать тренировки на баланс и силу как взаимодополняющие элементы. Фактически многие упражнения, предназначенные для силовых тренировок, также по своей сути улучшают баланс, координацию и проприоцепцию (то есть осознание своего тела в пространстве). К примеру, это выпады, приседания и становая тяга.

Главное — адаптировать режим тренировок к вашим потребностям и способностям. Тогда упражнения будут приносить пользу и сочетание обоих типов тренировок гарантирует, что вы с возрастом сможете всё так же наслаждаться жизнью.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.