

WILL HARLOW, MSC, MCSP, CERT. MA*

Fondatorul canalului de Youtube @HT-Physio

Vitalitate după 50 de ani

*111 strategii naturale pentru a-ți recăpăta mobilitatea,
a evita operațiile și a renunța definitiv la calmante*

Traducere din limba engleză de

Amelia Groza

* MSc – Master of Science, MCSP – Member of the Chartered Society of Physiotherapy, Cert. MA – Certified Medical Assistant. În limba română, asta înseamnă că autorul are un master în științe, este membru al Societății Britanice de Fizioterapie și are certificare în terapia manuală. (n. trad.)

CUPRINS

<i>De ce am actualizat cartea Vitalitate după 50 de ani?</i>	17
<i>Introducere</i>	20
<i>Cum să citești această carte</i>	23
<i>Informații importante</i>	25
PARTEA ÎNTÂI: Înțelegerea elementelor de bază	27
Glosar	29
Procesul de îmbătrânire	35
Ce este mobilitatea?	39
Ce este forța?	44
Ce este rezistența?	47
Mișcările de bază (cele 9 mișcări la 90 de ani!)	51
„Formula magică” pentru vindecarea în urma accidentărilor	68
Principiile mele în vederea tratării problemelor de sănătate fizică	71
PARTEA A DOUA: Cap, gât și umeri	75
Introducere	77
Cele șase mișcări esențiale ale gâtului	78
Cele mai importante patru mișcări ale umerilor	81
Cum să te asiguri că ai umeri sănătoși, pe tot parcursul vieții	85
Poate fi gâtul sursa durerilor de cap?	88
Ameliorează durerea cervicală și rigiditatea gâtului cu un singur exercițiu!	93
O abordare naturală a tratării migrenelor	96
De ce masajul nu este suficient pentru a scăpa de durerea de gât	99
Adevărul cu privire la postură	102

Activează din nou mușchii leneși	106
Exercițiul meu preferat pentru mobilitatea părții superioare a corpului	108
Micii mușchi ai gâtului care pot preveni artrita	110
Contracurarea efectelor șederii	113
Scapă de sindromul umărului înghețat	116
Recapătă mobilitatea umărului înghețat	119
Cei mai importanți mușchi ai umărului, de a căror existență nici nu știai	121
Cum să faci față durerii de umăr	125
Cum să eliberezi un nerv prins	128
Adevărul despre traumatismul cervical	133
Curiosul caz al umerilor rigizi	137
PARTEA A TREIA: Încheieturi, coate și mâini	141
Introducere	143
Cum să treci peste sindromul tunelului carpian	144
Adevărul despre cotul tenismenului	148
Adevărul despre cotul jucătorului de golf	152
Nu-ți pierde forța de prindere!	156
Ajutor pentru degetele afectate de artrită	159
Prevenirea leziunilor cauzate de efort repetat	164
PARTEA A PATRA: Durerea de spate și sciatica	167
Introducere	169
Adevărul despre durerile de spate	171
Ghidul tău pentru postura corectă a zonei lombare	177
Cum poate spatele să-ți provoace durere în picior	184
Tot ce trebuie să știi despre hernia de disc	190
Cum să faci să dureze recuperarea după stenoza spinală	196

Sindromul piriformis dificil de detectat	199
Abordarea mea privind exercițiile de stretching pentru ameliorarea sciaticii	203
Cum îți afectează spatele statul pe scaun	207
Controlează-ți trunchiul	211
Folosește poziția statică pe spate pentru ameliorarea durerilor de spate	214
Cum pot cauza picioarele dureri de spate	217
Regula de Aur în cazul durerilor de spate	222
Cei mai importanți mușchi care susțin spatele	225
Ameliorează sciatica prin mobilizare neurală	230
Când devine durerea de spate o urgență?	233
Ameliorează durerea de spate prin respirație	236
Micul mușchi responsabil de multe dintre problemele spatelui	239
Un truc simplu pentru ameliorarea durerii de sciatică în gambe	244
PARTEA A CINCEA: Șoldurile și genunchii	247
Introducere	249
Recâștigarea mobilității genunchiului	250
Recâștigarea mobilității șoldului	253
Cum pot șoldurile să provoace dureri de genunchi	255
Adevărul despre crepitațiile genunchilor	259
Durerea de rotulă. Care este cauza?	262
Îți poți roti șoldurile?	267
Ai probleme cu mersul? Verifică pelvisul	271
„Pot și fără mâini!” – cheia menținerii puterii și echilibrului după 50 ani	274
Adevărul despre artrita genunchilor	280
Adevărul despre artrita șoldului	285

Cel mai bun exercițiu, atât pentru șold, cât și pentru genunchi	288
Durere pe partea laterală a șoldului? Probabil că nu e artrită!	292
Ce să faci când durerea de genunchi îți afectează mersul	298
Blocaj la nivelul șoldului	304
Protejarea meniscului, amortizorul natural de șocuri	307
Semnele care indică necesitatea unei intervenții chirurgicale la șold și genunchi	311
Cum să-ți întărești genunchii pentru a preveni senzația de „cedare”	315
Redu durerea de genunchi prin pre-activare musculară	317
PARTEA A ȘASEA: Picioarele și gleznela	321
Introducere	323
Importanța ascunsă a mobilității glezneli	325
Pune capăt durerii la nivelul tendonului lui Ahile	329
Vindecă platfusul pentru a-ți îmbunătăți mersul	335
Cum să previi entorsa glezneli	340
Vindecă durerea de călcâi cauzată de fasciita plantară, în trei pași simpli	348
Când să folosești orteze	354
Problema gambelor tensionate	357
Care pantofi sunt potriviți pentru mine?	360
Un truc incredibil care îți poate îmbunătăți mersul	362
PARTEA A ȘAPTEA: Sănătatea întregului corp	365
Introducere	367
Problema inflamației (și cum să-ți dai seama dacă o ai)	368
Îmbunătățește-ți nivelul hormonilor (după 50 de ani)	374
Cum să combați osteoporoza	380
Antrenamentul de forță după vârsta de 50 de ani	384

Cum să te recuperezi după o fractură	392
Adevărul despre glucozamină	397
Știința somnului	399
Importanța unei greutateți sănătoase	404
Cum să slăbești, chiar dacă nu poți face exerciții fizice	409
Cafea sau ceai? Trei beneficii demonstrate pentru fiecare	417
Ai grijă la pași	421
Fă saună	425
Apelezi la antiinflamatoare? Ia în considerare Omega-3	427
Răcorește-te	431
Mănâncă asta, nu aia	434
Evită sucul de fructe	438
Adevărul despre suplimentele cu colagen	440
Cum să-ți dezvoltți masa musculară după 50 de ani	444
Topul trucurilor pentru pierderea în greutate	448
Cum să te ridici de jos	454
Cele mai periculoase mișcări pentru persoanele trecute de 50 de ani	457
12 sfaturi ca să-ți îndrepti mersul	460
Îmbunătățește-ți circulația sângelui la picioare	466
PARTEA A OPTA: Puterea minții	471
Introducere	473
Noua ta mantră	476
Învață să meditezi	480
Cum poate stresul să accelereze îmbătrânirea	484
Ce spune știința despre relația dintre stres și sănătate	489
Folosește puterea incredibilă a atingerii	492
Recâștigă-ți viața sexuală, chiar și în ciuda durerii	495
Ține un jurnal cu progresele tale	500
Joacă jocul „și ce dacă?”	502

Cum să-ți păstrezi mintea tânără	506
Formează-ți un obicei sănătos	510
Concluzii	514
<i>Resurse</i>	519
<i>Despre autor</i>	521
<i>Referințe</i>	523

Listă de exerciții

Partea întâi: Înțelegerea elementelor de bază

Genuflexiune la scaun (cu greutate)	51
Ridicarea valizei	53
Urcarea scărilor (cu greutate)	55
Ridicarea de la sol	56
Săparea unei gropi	59
Mersul pe jos pe o distanță de opt kilometri	60
Ghemuitul grădinarului	61
Ridicarea cutiei	63
Tăiatul lemnului	65

Partea a doua: Cap, gât și umeri

Flexia, extensia și rotația gâtului	79
Flexia, abducția și rotația umărului	82
Flexia, abducția și rotația umărului (cu ajutorul unui băț)	83
Flexie asistată	87
Atârnare liberă	87
Rotație asistată cu prosopul	95
Tracțiune cu bandă elastică	107
Extensie toracică	109
Retragerea bărbiei	112
Rotație din șezut	115
Pendul pentru umăr	118
Flexie auto-asistată	120
Rotație laterală cu bandă elastică de rezistență	123
Rotație laterală cu halteră	124
Aplecări laterale ale capului	130
Eliberarea nervului median	130

Partea a treia: Încheieturi, coate și mâini

Întinderea mușchilor flexori ai încheieturii	147
Ridicări ale mușchilor extensori ai încheieturii	151
Ridicări ale mușchilor flexori ai încheieturii	155
Metoda stoarcerii buretelui	158
Opoziția degetului mare	162
Extensia degetului mare	163

Partea a patra: Durerea de spate și sciatica

Întinderea mușchilor flexori ai șoldului	179
Înclinare pelviană din șezut	182
Întinderea ischiogambierilor din șezut	183
Cobra	195
Întinderea fesierilor	195
Flexie lombară din șezut	198
Răsuciri de genunchi	198
Scoică modificată	202
Întinderea fesierilor din poziție în șezut	205
Întinderea mușchiului piriform	206
„Activarea” mușchilor de bază	213
Poziție statică pe spate pentru ameliorarea durerii	215
Strângerea prosopului cu degetele de la picioare	221
Flexia, extensia și rotația spatelui	223
Abducția șoldului cu bandă elastică de rezistență	228
Scoică	229
Abducția șoldului din culcat pe o parte	229
Eliberarea nervului sciatic	232
Testul TFL	241
Întinderea TFL	242
Eliberarea TFL	243
Mobilizarea peroneului	245

Partea a cincea: Șoldurile și genunchii

Mobilitatea genunchiului	251
Flexia asistată a șoldului	254
Deschiderea genunchiului îndoit	254
Ridicarea piciorului întins	266
Activarea cvadricepsilor în amplitudine redusă	266
rotația internă a șoldului	268
rotația externă a șoldului	268
rotația șoldului în poziția culcat pe spate	270
Exercițiul pisică-vacă	273
Echilibru cu picioarele apropiate	276
Poziție tandem	277
Poziție pe un singur picior	277
Ridicare de pe scaun	279
Flexia șoldului	286
Extensia șoldului	286
Abducția șoldului	286
Genuflexiune cu ganteră ținută la piept	289
Scoică cu bandă elastică	297
Întinderea gambei	303
Coborâre pe un singur picior	306
Podul	306
Abducția șoldului cu bandă elastică, din picioare	320

Partea a șasea: Picioarele și gleznele

Testul genunchiului la perete	327
Mobilizarea gleznei de pe scaun	328
Ridicare pe vârfuri: o dată ambele călcâie, o dată unul	333
Activarea arcadei plantare	339
Eversiune a gleznei cu bandă elastică	344
Auto-masaj la talpa piciorului	352
Ridicare pe călcâi a fasciei plantare	353
Ridicarea piciorului pentru întărirea tibialului anterior	363

Partea a șaptea: Sănătatea întregului corp

Cum să te ridici de jos	455
Pas excentric	459
Exerciții de pompare ale gleznei	468
Ridicarea gleznei	468
Ridicare pe călcâie din poziția așezat	469

De ce am actualizat cartea *Vitalitate după 50 de ani?*

Inițial, când am scris cartea *Vitalitate după 50 de ani*, nu mi-am imaginat sub nicio formă impactul pe care îl va avea. Publicată în 2020, prima ediție a devenit un bestseller în două categorii separate pe Amazon, vânzându-se în zeci de mii de exemplare în întreaga lume, în primii trei ani de la publicare. Imaginată la început doar ca o metodă de a-mi oferi credibilitate în fața potențialilor clienți ai afacerii mele de fizioterapie, *Vitalitate după 50 de ani* a ajuns renumită la nivel mondial, în mare parte datorită creșterii rapide și spectaculoase a canalului nostru de YouTube (www.YouTube.com/@HT-Physio).

Dar odată cu faima vine și o mare responsabilitate. Cu fiecare săptămână care trecea, aveam tot mai mult senzația că prima ediție a cărții *Vitalitate după 50 de ani* nu era cea mai bună lucrare pe care aș fi putut să o scriu. Deși cartea a primit, în mare parte, feedback pozitiv, am simțit că unele secțiuni erau lipsite de detalii și claritate, privitor la anumite probleme importante. Privind în urmă, au fost părți ale cărții în care am oferit prea puține informații și altele în care am dat sfaturi pe care nici eu nu le mai urmez în propria mea clinică.

S-au schimbat multe de când a fost tipărită prima ediție a acestei cărți. Pentru început, există noi dovezi privind dieta umană optimă, acesta fiind doar unul dintre domeniile esențiale pe care vreau să le abordez în această ediție actualizată.

Și felul în care înțeleg eu lucrurile s-a schimbat foarte mult. Simt că acum sunt capabil să-mi rezum experiența mai succint, prin intermediul unor strategii care funcționează, în cazul unui număr mare de afecțiuni. În această nouă ediție, am încercat să includ mai multe dintre aceste strategii.

S-a menționat că imaginile ar fi putut fi mai clare, în edițiile anterioare ale cărții *Vitalitate după 50 de ani*. Acesta este un alt lucru pe care l-am actualizat în cartea de față, refăcând fiecare fotografie, pentru a-i îmbunătăți claritatea.

Am încercat, în cartea de față, să-mi folosesc toate abilitățile dobândite ca să ajut oamenii. De aceea, numărul total de cuvinte este cu 30% mai mare decât în ediția anterioară, în ciuda unei editări riguroase pentru concizie. Acest lucru a dus la adăugarea a 25 de capitole noi. Sunt mândru de aceste noi capitole și sunt sigur că vor ajuta multă lume.

Am citit cândva că este nevoie de 20 de ori mai mult efort pentru a scrie o carte de nota 9 din 10 decât pentru a scrie o carte de nota 7 din 10. Efortul necesar nu este uniform, dar impactul pe care îl poate avea cartea de 9 din 10 este cu mult mai mare. Nu sunt în măsură să spun dacă această carte a atins sau nu acest statut. Cu toate acestea, pot spune cu încredere că paginile pe care urmează să le citești înglobează cel mai intens efort al meu pentru a face acest lucru.

Pentru a te încuraja să-ți începi călătoria, am creat un ghid care se poate descărca gratuit: *The Top 5 Exercises for Over-50s Who Want to Remain Strong, Mobile & Active (Top 5 exerciții pentru persoanele cu vârsta de peste 50 de ani, care doresc să rămână puternice, mobile și active)*. Este o strategie pentru a dobândi forță, mobilitate și sănătate și necesită doar un pic de efort din partea ta. Vizitează site-ul meu

(www.ht-physio.co.uk/guide) pentru a descărca gratuit acest ghid de preț. Dacă dorești să-ți îmbunătățești forța, mobilitatea și independența, te poți alătura și programului meu *Lifelong Mobility™*. În această zonă specială, destinată membrilor, vei găsi cele mai bune seturi de exerciții fizice și alte materiale create special pentru a te ajuta să-ți îmbunătățești sănătatea, informații pe care nu le poți găsi nicăieri altundeva. Află mai multe pe site-ul www.willharlow.com/lifelong.

Sper să îți facă plăcere să citești cartea *Vitalitate după 50 de ani* și îți cer o ultimă favoare, dacă vei face acest lucru: recomandă cartea aceasta oricui crezi că ar putea beneficia de pe urma ei. Îți mulțumesc că ți-ai rupt din timpul tău pentru a o citi și sper ca beneficiile pe care le are asupra sănătății tale să fie înzecite, în prezent și în anii ce vor veni.

Will Harlow

Introducere

În primul rând, vreau să te felicit pentru că ai luat această carte. Punând mâna pe ea, citind-o și aplicând cele scrise aici, vei face un pas semnificativ ca să-ți îmbunătățești sănătatea, atât fizică, cât și mentală.

În calitate de autor al cărții *Vitalitate după 50 de ani*, promisiunea mea este că, aplicând fie și numai o sugestie sau un sfat dintre cele găsite în paginile următoare, vei descoperi beneficii notabile pentru sănătate, beneficii care te vor ajuta să faci față următorilor 10, 20 sau 30 de ani. Deși această carte nu este concepută pentru a fi singura soluție la o anumită problemă de sănătate sau pentru a-ți pune vreun diagnostic, informațiile din cuprinsul ei te pot ajuta să rămâi sănătos și fericit, evitând totodată cele mai frecvente probleme de care suferă oamenii în fiecare zi.

Dacă nu ne cunoaștem încă, eu sunt fizioterapeutul principal și proprietarul unei clinici din Surrey, Marea Britanie, numită HT Physio. Am înființat clinica pentru a ajuta oamenii trecuți de cincizeci de ani să scape de durerea provocată de diverse probleme de sănătate, să evite intervențiile chirurgicale inutile și să revină la un stil de viață activ. Poți citi mai multe despre clinica mea și despre ceea ce fac, intrând pe site-ul www.ht-physio.co.uk.

Am scris această carte pentru oamenii care știu că mai au încă *multe zile de trăit*, după 50 de ani. Îmi place să mă gândesc că vârsta de 50 de ani înseamnă jumătatea vieții; să trăiești până la 100 de ani poate să pară exagerat, dar,

cu fiecare deceniu care trece, devine din ce în ce mai realist să ajungi acolo. Problema este următoarea: deși mulți oameni ajung să trăiască până la o vârstă minunată, ultimii lor ani sunt afectați de suferință și durere. Astfel, în loca ce ultimele lor decenii de viață să fie pline de satisfacții, sunt dificile și dureroase. Cred că, după pensionare, ar trebui să explorăm lumea și să ne bucurăm de fiecare zi; cu toate acestea, mulți dintre noi ajungem să încetinim ritmul și să avem o viață sedentară din cauza sănătății precare. În ochii mei, să trăiești zilnic în durere nu este un mod bun de a trăi și, cu siguranță, nu ar trebui să fie considerat inevitabil, pe măsură ce îmbătrânim.

Desigur, nu sugerez că ar fi posibil să îmbătrânești fără să ai vreo suferință; biologia lucrează împotriva noastră în unele privințe. Cu toate acestea, multe dintre problemele pe care le văd zilnic și în privința cărora îi ajut pe oameni să se recupereze sunt cu adevărat atât evitabile, cât și tratabile.

Adevărul trist este că mulți oameni pe care îi întâlnesc au suferit prea mult timp din cauza unei probleme dureroase, pentru simplul fapt că au acceptat că așa trebuie să fie. Dacă această carte reușește măcar să te convingă că orice problemă dureroasă de lungă durată poate fi ameliorată, atunci consider că mi-am atins scopul.

Un scop suplimentar al acestei cărți este acela de a ne provoca să reanalizăm ce poate face corpul nostru, pe măsură ce îmbătrânim. Presupunem automat că un tânăr de 25 de ani ar trebui să poată ridica o valiză sau să ridice un copil mic, dar de ce acceptăm faptul că doar câteva persoane de optzeci de ani ar trebui să poată face același lucru? Desigur, nu putem nega că mușchii se atrofiază și își pierd din forță, pe măsură ce îmbătrânim, și că unele dintre articulații arată inevitabil

semne de uzură, dar aceste probleme în sine nu sunt în măsură să stabilească automat dacă vom fi sau nu capabili să îndeplinim sarcini fizice când vom fi mai în vârstă. În opinia mea, ne putem strădui să rămânem în formă, sănătoși și puternici pe măsură ce ajungem la optzeci de ani și mai bine... dar *trebuie* să începem încă de pe-acum. Acest lucru este susținut de un număr tot mai mare de cercetări care crește de la an la an.

În prima secțiune a cărții, discut despre elementele fundamentale ale forței, mobilității și înaintării în vârstă și îți arăt cum să pui sub semnul întrebării procesul „inevitabil” de deteriorare cauzată de vârstă care apare la mulți oameni... dar nu la toți. Provocarea pe care ți-o adresez este să te străduiești să faci parte din acel grup mai restrâns, grupul care sfidează procesul de îmbătrânire, rămânând în formă și capabil chiar și odată cu trecerea anilor, în ciuda așa-numitelor „șanse” potrivnice.

Cum să citești această carte

Dacă ești ca mine și crezi că ar trebui să ai grijă de sănătate ca de bunul tău cel mai de preț, atunci știu că îți va plăcea conținutul acestei cărți și vei găsi informațiile utile. Pentru că sănătatea este un subiect atât de amplu, am scris *Vitalitate după 50 de ani* într-un mod care să fie accesibil pentru cititorul care dorește să o citească din scoarță în scoarță. Am împărțit-o în mai multe secțiuni – separând conținutul în funcție de părțile corpului – pentru a te ajuta să navighezi printre pagini și să alegi capitolele care sunt cele mai relevante pentru tine, dacă așa dorești. Dacă preferi să o frunzărești, trecând rapid de la o secțiune la alta, îți recomand cu tărie să folosești cuprinsul ca punct de referință, alegând doar capitolele relevante pentru tine. Aș sugera, totuși, să citești cartea în întregime, dacă ai timp. S-ar putea să găsești câteva sfaturi înțelepte și informații pe care le poți aplica imediat în viața ta, chiar și în capitolele la care nu te așteptai să ți se adreseze.

În fiecare capitol, am încercat să analizez în profunzime cauzele și soluțiile celor mai frecvente probleme de sănătate cu care se confruntă oamenii, probleme care pot fi prevenite sau tratate. Vei învăța cum să previi și să tratezi mai multe tipuri de dureri de umăr. Vei afla că artrita poate să nu fie neapărat inevitabilă și că nu toate speranțele sunt pierdute, chiar dacă ai deja semnele ei incipiente. Vei învăța cum să nu cazi (astfel încât să minimizezi șansele unor șederi lungi în spital). Îți voi prezenta chiar și câteva dovezi convingătoare în favoarea

unor tehnici de atenuare a riscului de demență și depresie, o performanță cândva considerată imposibilă.

Am încercat să susțin toate informațiile furnizate cu dovezi științifice, ori de câte ori a fost posibil; la sfârșitul cărții, vei găsi o listă bibliografică, dacă dorești să citești mai mult sau să verifici cele scrise de mine. De asemenea, am vrut să includ o resursă gratuită, dar incredibil de valoroasă pentru cititorii acestei cărți. Poți afla mai multe despre asta mai târziu sau, dacă chiar nu mai poți aștepta, mergi direct la pagina 519.

Prima dintre cele două cereri pe care ți le adresez ție, dragă cititorule, este să abordezi informațiile din aceste pagini cu o minte deschisă. S-ar putea să citești și lucruri care te vor surprinde sau care îți vor pune la îndoială convingerile pe care le ai în prezent. Este în regulă; nu îți cer să îți schimbi opiniile sau să crezi orbește în scrierile mele, ci doar să cântărești dovezile și informațiile pe care le prezint, după care să îți formezi propria părere. A doua mea cerere este ca, în cazul în care informațiile pe care le prezint în carte ți se par potrivite și ai aprobarea medicului tău, să le pui în practică.

Cu toate acestea, înainte de pune în practică oricare dintre informațiile din aceste pagini, este important să ceri sfatul medicului. Deoarece este puțin probabil să ne cunoaștem, trebuie să obții întotdeauna aprobarea medicului înainte să recurgi la vreun lucru citit în această carte. Există un avertisment clar marcat în secțiunea următoare pe care te sfătuiesc să îl citești înainte de a continua lectura.

Sănătatea este cel mai mare atu al tău. Avem doar o singură șansă de a trăi o viață lungă, sănătoasă și confortabilă. Prin intermediul acestei cărți, obiectivul meu este să îți ofer câteva instrumente cu care să o faci mai bună.

Informații importante

De-a lungul acestei cărți, vei citi despre informații, tehnici și exerciții (denumite de acum înainte „strategii”) pe care le-am folosit cu clienții mei pentru a-i ajuta să-și îmbunătățească anumite aspecte ale sănătății sau condiției fizice. Aceste strategii nu ar trebui luate drept sfaturi medicale și nu ar trebui să înlocuiască niciodată sfaturile medicului sau ale profesioniștilor din domeniul sănătății implicați în îngrijirea ta.

Nu ar trebui să pui în aplicare niciuna dintre strategiile din această carte fără să consulți mai întâi medicul, pentru a afla dacă se potrivesc circumstanțelor personale. Prin urmare, te rog să consulți medicul înainte să pui în aplicare oricare dintre strategii.

Dacă alegi să folosești oricare dintre strategiile aflate în carte, o faci pe propriul tău risc. Deși am depus toate eforturile pentru a mă asigura că strategiile pe care le recomand sunt sigure, vor exista întotdeauna oameni care nu vor putea beneficia de unele dintre ele. Prin urmare, folosește-ți propriile simțuri și judecata atunci când decizi dacă strategiile prezentate aici ți se potrivesc sau nu. Nu toate strategiile din această carte vor fi potrivite pentru toată lumea.

Orice schimbare în starea ta de sănătate sau în programul de exerciții fizice poate implica riscuri — de la agravarea problemei existente până la apariția unor accidentări sau neatingerea rezultatelor dorite. De aceea, este important să discuți cu medicul tău și să analizați împreună avantajele și dezavantajele înainte de a aplica orice recomandare.

Te rog să fii conștient de faptul că nicio strategie nu are succes 100%, pentru toată lumea. Nu îți pot garanta succesul dacă alegi să urmezi strategiile din această carte. Te rog, de asemenea, să fii conștient de faptul că nu există o relație furnizor-pacient stabilită între autor și cititor în timp ce parcurgi această carte, deoarece acest lucru este posibil numai atunci când strategiile sunt adaptate pacientului, ceea ce cartea de față cu siguranță nu face. Nu ignora niciodată sfatul medicului sau al profesionistului din domeniul sănătății din cauza a ceva ce ai citit în această carte. Nu folosi informațiile cuprinse în ea ca substitut pentru diagnosticul sau tratamentul oricărei afecțiuni medicale.

PARTEA ÎNTÂI

Înțelegerea elementelor de bază



Glosar

Înainte de a te cufunda în carte, vreau să îți prezint un scurt rezumat al termenilor uzuali pe care îi folosesc în text. Am încercat să nu las „blestemul cunoașterii” cauzat de munca mea de fizioterapeut să-mi facă scrisul confuz. Cu toate acestea, dacă întâlnești un termen sau o expresie de care nu ești sigur, te rog să fii convins că este vina mea, nu a ta. Acolo unde a fost posibil, am încercat să explic termenii și expresiile pe măsură ce am scris cartea, dar această secțiune te poate ajuta mai mult. Gândește-te la această parte ca la un punct de referință dacă vreodată ceva îți este neclar.

Activitate generală: Cantitatea de mișcare pe care o faci într-o anumită zi ca parte a rutinei zilnice normale.

Antrenament cardiovascular: un tip de exercițiu folosit cu scopul de a îmbunătăți rezistența, precum și sănătatea plămânilor și a inimii. Antrenamentul cardiovascular nu îți întărește mușchii, ci inima, îmbunătățind condiția fizică.

Antrenament de mobilitate: Un tip de exercițiu care are scopul de a îmbunătăți capacitatea de mișcare și control în jurul unei articulații sau într-o anumită zonă a corpului. Acesta ar putea include anumite tipuri de întinderi, dar a avea controlul asupra acestor mișcări mai ample este cea mai importantă parte a exercițiilor de mobilitate.

Antrenament de rezistență: Un tip de exercițiu menit să întărească un grup de mușchi din corp. Acesta ar putea include

ridicarea halterelor sau exerciții cu greutatea propriului corp, cum ar fi flotările.

Articulație: O zonă în care un os întâlnește un alt os. O articulație se formează atunci când ligamentele leagă două oase între ele, iar cele două sau mai multe oase intră în contact și se mișcă împreună. Într-o situație normală, oasele care alcătuiesc o articulație sunt căptușite cu cartilaj, pernuța aceea care împiedică frecarea oaselor. Articulațiile permit mișcarea; mușchii aflați de fiecare parte a articulației trag de un os pentru a produce mișcare. Avem o varietate de articulații diferite în corp, inclusiv articulații de tip balama (cum ar fi genunchiul) și articulații sferoidale (cum ar fi umărul).

Artrită: artrita sau osteoartrita este un proces caracterizat prin diminuarea cartilajului într-o articulație, îngroșarea osului subiacent, formarea de chisturi mici în oase și deteriorarea generală a unei articulații mobile din corp. Contrar credinței populare, durerea cauzată de artrită NU este o parte inevitabilă a îmbătrânirii. Mulți oameni au artrită, dar nu au niciun fel de durere. Nu este clar de ce unii oameni suferă atât de mult, în timp ce alții nu, dar forța și mobilitatea sunt factori cruciali.

Cartilaj: țesut de amortizare și lubrifiere care se află în fiecare articulație, între oase. Cartilajul permite mișcarea normală, fără durere a articulațiilor.

Cervical: în contextul acestei cărți, termenul cervical este folosit în legătură cu gâtul. Gâtul este alcătuit din șapte oase, numite vertebre cervicale.

Coloană vertebrală: Partea osoasă a spatelui și gâtului. Coloana vertebrală are 24 de oase mobile (numite vertebre), plus

un sacrum și un coccis (cele două oase care alcătuiesc partea inferioară a spatelui și „coada”).

Dezechilibru muscular: Avem întotdeauna mai mult de un mușchi în funcțiune, în orice articulație din corp. De obicei, mușchii lucrează în echipă; un mușchi ar putea stabiliza articulația, în timp ce celălalt se contractă pentru a produce mișcare. Cu toate acestea, acest proces poate uneori să meargă prost și să provoace o problemă de mișcare, ducând adesea la durere. Acest lucru este denumit „dezechilibru muscular”. De multe ori, poate să treacă neobservat timp de mulți ani, până când pare să provoace „brusc” o problemă dureroasă. Dezechilibrele musculare pot provoca durere din cauza acumulării de stres în articulații, chiar și fără leziuni evidente.

Disc: Discurile intervertebrale sunt situate între fiecare vertebră a coloanei vertebrale. Acestea sunt ca niște pernuțe care conțin un lichid gelatinos. Un prolaps de disc (cunoscut colocvial sub numele de „hernie de disc”) este un tip de leziune în care substanța asemănătoare gelatinei din interiorul discului iese în afară și poate irita un nerv.

Exercițiu: Orice activitate pe care o desfășori cu scopul precis de a deveni mai în formă, mai puternic sau mai mobil.

Flexibilitate: Descrie cât de flexibil este un mușchi sau o articulație. Între flexibilitate și mobilitate există o diferență subtilă, cea dintâi descriind cât de mult se poate mișca liber o articulație, indiferent de control. Întâlnesc pacienți care au o flexibilitate extraordinară (de exemplu, se pot apleca în față și își pot pune mâinile pe podea), dar un control groaznic asupra acestei mișcări, făcând-o nesigură. Este posibil să ai o flexibilitate bună, dar o mobilitate slabă.

Forță: Capacitatea de a genera forță folosind mușchii. În general, să ai o forță mai mare este aproape întotdeauna un lucru pozitiv. Acesta este motivul pentru care vorbesc de multe ori în această carte despre cât de important este să devenim puternici. La pagina 519, poți găsi un cadou gratuit care să te ajute în acest sens.

Inflamație: Un proces natural care are loc în corpul uman, prin care anumite substanțe chimice sunt eliberate de vasele de sânge, provocând edeme și durere. Inflamația nu este întotdeauna ceva rău; este un răspuns natural al organismului la leziuni și adaptare. Cu toate acestea, poate fi problematic atunci când se dezlănțuie (*mai multe despre asta la paginile 368-373*).

Ligament: Un ligament este o bandă fibroasă care unește os cu os. Ligamentele sunt benzi puternice de colagen și au o compoziție mult mai simplă în comparație cu un tendon. Vă puteți gândi la ligamente ca la banda adezivă care menține forma unei cutii. Ligamentele fixează fiecare articulație din corp.

Lombar: Aceasta se referă la partea inferioară a spatelui. În regiunea lombară, există cinci vertebre. Sunt cele mai mari vertebre din coloana vertebrală. Ar trebui să existe o curbură naturală în coloana lombară numită lordoză, care este opusul cifozei. Dacă această curbă devine prea mare, poate cauza probleme.

Mobilitate: termen menționat în două contexte. În primul rând, mobilitatea se poate referi la cât de bine te poți deplasa în general pe picioare sau la cât de ușor te poți ridica și așeza pe un scaun. Aceasta poate fi numită „mobilitate generală”. În al doilea rând, mobilitatea se poate referi la capacitatea

de mișcare și la controlul unei articulații specifice. Aceasta poate fi numită „mobilitate specifică mișcării”. Gândește-te la termenul „mobilitate” în ambele sensuri pentru a descrie cât de bine te poți mișca.

Mușchi: Părțile cărnoase ale corpului care se contractă pentru a produce mișcarea. Mușchii se contractă și, atunci când o faci, tragi de oasele de care sunt legați. Această acțiune trage un os către altul, producând astfel mișcare. Un fapt important: mușchii nu pot să împingă, pot doar să tragă.

Nervi: Canale bidirecționale care transportă mesaje de la creier la membre și mușchi (sau invers), transmițându-le să se miște, după ce creierul inițiază mesajul. Nervii transmit și semnalele care ne provoacă durere.

Oase: structuri puternice care alcătuiesc scheletul, formate în principal din colagen (o proteină care determină un schelet moale) și calciu (un mineral care întărește și fortifică osul).

Putere: O funcție a forței și vitezei. Puterea se calculează prin înmulțirea forței unei contracții musculare cu viteza cu care poate fi produsă acea contracție. Un exemplu de mișcare puternică ar fi un salt, care necesită o contracție rapidă și considerabilă a mușchilor picioarelor.

Rezistență: „capacitatea” de efort prelungit pe care o ai înima, plămâni și mușchii în timpul exercițiilor fizice. Cu cât rezistența ta este mai bună, cu atât poți continua mai mult. Această rezistență este comparabilă cu consumul de combustibil al mașinii tale.

Tendon: O structură asemănătoare unei corzi care unește un mușchi cu un os. Chiar dacă aceste structuri pot să pară simple

segmente de coardă pentru un ochi nepregătit, ele sunt foarte complexe, compuse din multe tipuri diferite de celule (complexitatea lor este unul dintre motivele pentru care pot deveni problematice).

Toracic: Acest termen se referă la partea de mijloc a spatelui. Există 12 vertebre toracice. Ar trebui să existe o curbură naturală în coloana vertebrală toracică, numită cifoasă. Dacă această curbură devine prea accentuată, poate cauza probleme, cum ar fi un spate cocoșat.

Trunchi: când menționăm termenul „trunchi” ne referim la grupul de mușchi din zona abdominală care acționează ca un corset pentru a menține stabilitatea părții centrale atunci când mergem, stăm jos sau ne mișcăm. Fără trunchi, ai fi un dezastbru ambulant. Cu toții avem un trunchi, dar forța acestuia poate varia enorm de la o persoană la alta (de obicei din cauza antrenamentelor sau a lipsei lor)

Procesul de îmbătrânire

Toate plantele și animalele îmbătrânesc cu fiecare an ce trece. Oamenii nu sunt nici ei diferiți. Cu toții avem o idee despre cum arată îmbătrânirea pentru mulți oameni, dar de ce apar aceste schimbări fizice? Și de ce unii oameni arată și se simt mult mai bătrâni decât alții, în ciuda faptului că au aceeași vârstă?

Efectele vizibile și interne ale îmbătrânirii apar din cauza procesului prin care trec celulele din corpul nostru pe măsură ce trec anii. Ele se înmulțesc pentru a înlocui celulele vechi în ritmuri diferite; unele o fac foarte frecvent (cum ar fi celulele pielii), în timp ce altele nu sunt aproape deloc înlocuite (cum ar fi celulele creierului). Fiecare celulă se poate multiplica de un număr limitat de ori, pentru a produce o celulă nouă. Odată ce atinge această limită, celula moare și este resorbită de organism. Pe măsură ce aceste celule se pierd sau se deteriorează, procesul de îmbătrânire devine vizibil.

Pielea începe să devină mai subțire și să prezinte riduri, ca urmare a pierderii constante a celulelor pielii. Suprafața pielii devine vizibil mai uscată deoarece producem mai puțină transpirație și mai puțin sebum, pe măsură ce îmbătrânim. Sub piele, oasele devin mai pronunțate, întrucât stocăm mai puțină grăsime în aceste zone vizibile. Rata pierderii masei osoase se accelerează, depășind rata de creștere osoasă care are loc în corpul nostru. Mușchii își pierd din masă și forță, ceea ce înseamnă că nu mai putem alerga, sări sau ridica la fel de ușor ca altădată.

Dar să nu ne pierdem speranța! Odată cu vârsta, vin înțelepciunea, perspectivele diferite și experiența. În plus, unele procese de îmbătrânire pot fi atenuate, iar altele pot fi inversate. Cu efort și un regim potrivit, este posibil ca persoanele în vârstă să inverseze rata de pierdere musculară din corp și să devină mai puternice. Am văzut-o cu ochii mei în multe ocazii. Primul și cel mai mare pas este acceptarea faptului că acest lucru este posibil și că un declin ușor și o îmbătrânire lentă nu sunt inevitabile.

Unul dintre motivele pentru care îmbătrânirea se produce, aparent, atât de repede pentru mulți oameni este că cedează tentației de a-și face viața mai ușoară, pe măsură ce înaintează în vârstă. Reducându-și treptat nivelul de activitate cu fiecare an ce trece, în timp ce membrii familiei le reamintesc mereu să „o ia mai ușor”, ei pierd pași vitali în fiecare zi. Dacă alegi să devii mai sedentar cu timpul, îți vei pierde treptat capacitatea de a face mișcările umane fundamentale, fără măcar să-ți dai seama. Odată ce îți pierzi această capacitate, probabil că vor exista situații în care vei avea nevoie de ajutorul altora. Vei trăi cu un risc mai mare de accidentare, iar mobilitatea și independența s-ar putea chiar să îți fie amenințate odată cu înaintarea în vârstă.

Nu doresc nimănui această pierdere de mobilitate și independență. Acesta este motivul pentru care am prezentat mișcările pe care le consider de bază pentru cei trecuți de 50 de ani („De la 9 la 90”)*, pentru a-și proteja și menține vitalitatea, pe măsură ce înaintează în vârstă. Cu puțină conștientizare,

* *Nine at Ninety*, în original; expresia se referă la nouă exerciții sau mișcări esențiale care pot fi făcute chiar și la vârsta de 90 de ani, parafrazând totodată titlul unui film documentar, despre familie și îmbătrânire. (n. red.)

perseverență și disciplină, este posibil să exersezi și să recâștigi aceste mișcări, dacă observi că ai dificultăți în a le executa atât de bine pe cât ți-ai dori. Poți găsi aceste mișcări fundamentale la paginile 51-67.

Cealaltă parte a noastră care poate fi afectată de îmbătrânire este creierul. Există o concepție comună greșită, și anume că probleme precum demența și boala Alzheimer (AD) sunt cauzate direct de procesul de îmbătrânire. Demența și AD *nu sunt* procese umane *normale* și nu ar trebui să ne așteptăm și să acceptăm că sunt un dat al vieții. În această carte, vom vorbi despre strategii pentru a ne menține creierul și funcțiile cognitive tinere și agile.

Cercetările efectuate în ultimii 50 de ani au scos la iveală faptul că soarta noastră nu este dictată în întregime de un destin predeterminat. Cauzele majore de deces și dizabilitate, cum ar fi boala Alzheimer, cândva considerate parte a loteriei genetice, s-au dovedit a fi, într-o oarecare măsură, rezultatul modului în care ne trăim viața. Acest segment de cercetare, aflat în creștere, este uluitor de interesant; ne pune destinul la loc în propriile mâini. De exemplu, unul dintre factorii-cheie de atenuare a bolii Alzheimer nu este vreo pilulă sau vreun alt medicament, ci exercițiul fizic. Vom vorbi despre efectele pozitive ale exercițiilor fizice, efecte mult prea convingătoare pentru a fi ignorate.

Deci, în ciuda faptului că îmbătrânirea a fost considerată cândva un proces inevitabil prin care ne apropiem din ce în ce mai mult de mormânt, acum o putem privi într-un mod diferit, modern, mai informat și mai dătător de speranță. Este important să ne dăm seama că avem de ales în privința modului în care îmbătrânim. Putem controla cu adevărat procesul de îmbătrânire atunci când vine vorba de sănătate, condiție

fizică și mobilitate, iar îmbătrânirea creierului se află și ea, în mare parte, tot sub controlul nostru. Această mentalitate poate fi una dintre cele mai importante schimbări pe care va trebui să le faci pentru a profita la maximum de această carte.

Odată ce ai conștientizat faptul că ai de făcut o alegere în ceea ce privește modul în care simți înaintarea în vârstă, modul în care arată și se desfășoară pentru tine, vei simți că ai puterea să începi să faci schimbări pozitive. Și poate că vei înceta să-ți mai dai ochii peste cap și să spui „cred că doar îmbătrânesc”, ori de câte ori te vei confrunta cu o nouă durere sau suferință!

Ce este mobilitatea?

Mobilitatea este termenul care desemnează două aspecte diferite ale sănătății fizice. O definiție a mobilității se referă pur și simplu la cât de bine te poți mișca. Să ai o mobilitate bună înseamnă să poți să te ridici din fotoliu, să urci scările și chiar să-ți schimbi rapid poziția picioarelor atunci când te împiedici, comparativ cu cei care au o mobilitate redusă.

A doua definiție a mobilității este specifică fiecărei părți a corpului. Acest tip de mobilitate se referă la cât de bine poți controla mișcarea unei anumite articulații pe întreaga ei amplitudine. De exemplu, poate ești capabil să-ți ridici brațele deasupra capului, dar cât de stabil ești când le ții ridicate? Ai suficient control pentru a efectua o sarcină complicată, cum ar fi schimbarea unui bec? Capacitatea de a te putea controla pe toată amplitudinea unei mișcări este una dintre cele mai importante părți ale prevenirii accidentelor și un lucru despre care vom vorbi mult pe parcursul acestei cărți.

Ambele tipuri de mobilitate sunt cruciale pentru a duce o viață lungă, fericită și sănătoasă. Desigur, ambele sunt interconectate. Menținerea capacității de a te deplasa este posibilă numai atunci când ai un control bun al articulațiilor membrelor inferioare. Menținerea acestei bune amplitudini de mișcare este posibilă numai atunci când rămâi activ și îți folosești, în mod regulat, abilitățile de mișcare. Vom numi primul tip de mobilitate „mobilitate generală” – abilitatea de a te deplasa cu ușurință. Al doilea tip de mobilitate este „mobilitatea

specifică mișcării” – abilitatea de a controla mișcarea unei anumite părți a corpului.

Cum știi dacă ai o mobilitate generală bună?

Răspunsul la această întrebare constă în ceea ce ți-ar plăcea să fii capabil să faci zilnic privitor la mișcare. Mobilitate bună pentru cineva care muncește activ și îi place să facă plimbări lungi în weekend ar putea arăta diferit față de o mobilitate bună pentru o persoană de 86 de ani, care vrea doar să poată merge să-și ia ziarul de la chioșc, în fiecare dimineață.

Dacă dorești să-ți evaluezi sau să-ți îmbunătățești mobilitatea, primul lucru pe care ar trebui să-l faci este să-ți notezi ce vrei să obții în fiecare zi, fără durere, oboseală sau nevoia de a te opri atunci când ieși din casă. De exemplu, ai putea hotărî că vrei să poți scoate câinele la o plimbare de 20 de minute, în fiecare dimineață, să mergi la sală de trei ori pe săptămână și să poți merge la o plimbare de două ore în fiecare weekend, fără să fie nevoie să zaci duminica, pentru că ești prea epuizat. Începe prin a-ți nota activitățile pe care ai vrea să le poți efectua în fiecare săptămână. Fii precis în privința distanței și a duratei.

Odată ce ai făcut lista, vreau să notezi ce faci în prezent, în fiecare săptămână, în ceea ce privește activitatea ta generală. Uită-te la cele două liste și compară-le. Poate că deja faci 70% din ceea ce ți-ar plăcea să poți face. Este în regulă; pur și simplu stabilește ca, începând chiar de-acum, să crești acest nivel cu 5%, în fiecare săptămână, până când îți atingi obiectivul general de mobilitate.

S-ar putea să-ți fi atins deja 100% obiectivul general de mobilitate. Și acest lucru este în regulă; ia-ți angajamentul de a menține acest nivel de mobilitate generală și, atunci când

vei simți că începe să scadă, vei ști să iei măsuri din timp, în loc să fii nepăsător în fața pierderii ei treptate. Deoarece vei fi mai conștient de nivelul tău de activitate, vei putea să faci un total al activității săptămânale și să o compari cu obiectivele tale. Dacă ratezi plimbarea cu câinele într-o dimineață, vei ști că ești doar la 95% din norma generală de mobilitate pe săptămâna respectivă, așa că ai putea adăuga încă 20 de minute la plimbarea lungă de weekend. Există nenumărate moduri de a-ți menține norma generală de mobilitate pe care ai stabilit-o; e nevoie doar de puțină planificare și pregătire pentru a face acest lucru.

Cum știi dacă ai o mobilitate bună pentru un anumit tip de mișcare?

Este posibil să-ți evaluezi mobilitatea specifică mișcării fiecărei articulații din corp, iar eu fac acest lucru în mod regulat cu clienții mei, la clinică. Cu toate acestea, pentru a atinge scopul acestei secțiuni a cărții, ne vom concentra pe testarea mobilității umărului, șoldului, genunchiului și gleznei. Dacă simți că îți lipsește mobilitatea în aceste zone sau în alte părți ale corpului, vei putea găsi câteva îndrumări despre cum să îmbunătățești mobilitatea acestor zone în altă secțiune a cărții.

- În cazul umărului, ar trebui să îți poți ridica brațele deasupra capului fără durere și fără a-ți arcui spatele. De asemenea, ar trebui să poți ajunge cu mâna în spatele tău până la nivelul omoplatului, ca și cum ai încerca să prinzi breteaua de la sutien. Mergând în cealaltă direcție, ar trebui să-ți poți atinge cu ușurință partea din spate a capului, lăsând cotul să se îndepărteze spre exterior. Dacă oricare dintre aceste mișcări este dificilă pentru tine, probabil că-ți lipsește mobilitatea umărului.

- În cazul șoldului, nu ar trebui să ai probleme în a-ți pune pantofii și șosetele. Urcarea și coborârea dintr-o mașină ar trebui să fie lejeră, fără să fie nevoie să întorci corpul și să aluneci în spate, pe scaun. Dacă îți este greu să urci și să cobori din mașină (în special în/din cele joase) sau trebuie să folosești limba de încălțăminte pentru a te încălța, mobilitatea șoldului poate fi slabă. Un pic de efort pentru îmbunătățirea ei ar ajuta la protejarea acestei zone a corpului de probleme viitoare.
- În cazul genunchilor, ar trebui să poți să te ghemuiești sau să ridici ceva de pe podea îndoind genunchii, fără să fie nevoie să te apleci din talie. Când stai pe o canapea, cu picioarele ridicate pe scaunul din fața ta, ar trebui să poți întinde genunchii, în așa fel încât să fie complet dreupți. Dacă e nevoie să îți îndoi ușor genunchiul atunci când încerci să îl întinzi complet, este posibil să-ți lipsească capacitatea de extensie completă a articulației genunchiului. Acest lucru poate duce la probleme cu mersul pe jos.
- În cele din urmă, în cazul gleznelor, ar trebui să poți să te ghemuiești astfel încât coapsele să fie paralele cu podeaua, fără să ridici călcâiele de pe sol. Dacă nu poți face acest lucru pentru că gleznelor sau gambele sunt rigide și tensionate, asta poate schimba întreaga dinamică a acestei mișcări foarte comune și poate pune un stres nejustificat pe diferite părți ale corpului, inclusiv pe genunchi și coloana vertebrală.

Merită să-ți faci timp pentru a testa cu grijă, pe rând, mobilitatea fiecăreia dintre aceste articulații. Dacă simți durere,

tensiune sau rigiditate, nu te îngrijora – niciunul dintre noi nu este perfect – dar, cu siguranță, ar trebui să-ți iei angajamentul să depui eforturi pentru îmbunătățirea mobilității specifice mișcării acestor părți ale corpului. Unul dintre cele mai mari atuuri ale tale este propriul tău corp și trebuie să te asiguri că ai grijă de el; la urma urmei, nu ai decât unul.

Ce este forța?

Pe parcursul acestei cărți, unul dintre atributele despre care vom vorbi, poate mai mult decât oricare altul, este forța. Când spun forță, mă refer la capacitatea unui grup de mușchi din corp de a produce forță și, prin urmare, mișcare. Fără forță, mișcarea este imposibilă.

Forța este cheia, mai ales pentru cei trecuți de cincizeci de ani. Să ai forță înseamnă să fii protejat de leziuni, deoarece articulațiile tale vor fi mult mai bine susținute împotriva efectelor gravitației. Va fi mai puțin probabil să ai dureri datorate artritei. Va fi mult mai puțin probabil să cazi sau să suferi vreo vătămare care să-ți schimbe viața. Te vei simți mai în siguranță când ieși afară din casă și, ca urmare, încrederea ta va crește. Vei putea face mai multe prin casă, fără să îți faci griji că vei avea de suferit din cauza asta, a doua zi.

Să ai forță nu presupune niciun dezavantaj, iar unul dintre cele mai mari cadouri pe care le pot oferi clienților mei este să îi ajut să câștige suficientă forță pentru a face față cerințelor vieții lor active.

Așadar, de câtă forță ai nevoie pentru a fi sănătos, în formă și pentru a rămâne activ după vârsta de cincizeci de ani? Există anumiți factori individuali, inclusiv rutina zilnică, hobby-urile și obiectivele, care influențează răspunsul la această întrebare. Cu toate acestea, toată lumea are nevoie de un minimum de forță, pentru a face față cerințelor zilnice ale vieții, cu excepția cazului în care intenționezi să pierzi vremea pe canapea, până mori!

Capacitatea de a ridica o valiză mică deasupra capului este un indicator excelent al forței părții superioare a corpului, la cei trecuți de cincizeci de ani. Dacă poți îndeplini această sarcină fără stres sau efort nejustificat – e necesar atunci când te îmbarci în avion pentru următoarea vacanță, desigur – probabil că ai suficientă forță în brațe și umeri. Iar dacă poți face tranziția de la statul în picioare la statul pe un fotoliu, foarte încet, fără a-ți folosi mâinile sau a te lăsa să „cazi” în scaun, pe ultimii 7 cm, este un indicator fantastic al forței părții inferioare a corpului. Deși cei mai mulți dintre noi ne ridicăm și ne așezăm pe scaun în fiecare zi, este incredibil cât de mult ne ajutăm de partea superioară a corpului fără să ne dăm seama, cruțându-ne picioarele... și făcându-le astfel să devină mai slabe. De asemenea, avem tendința să ne lăsăm rapid pe scaun, renunțând la controlul gravitației, ceea ce ne face să pierdem rapid acest control.

De asemenea, nu ar trebui să ai nicio problemă să mergi pe vârful degetelor de la picioare, dacă ți se cere să faci acest lucru. Această acțiune dovedește forța părții inferioare a corpului și demonstrează că picioarele și gleznele sunt puternice și capabile.

Aceste mișcări sunt câțiva dintre indicatorii-cheie pe care îi folosesc pentru a testa forța clienților mei. Dacă au dificultăți să ducă la îndeplinire aceste acțiuni de zi cu zi, la vârsta de cincizeci și cinci de ani, oare cât de grea le va fi viața la optzeci?

Dar dacă nu poți finaliza aceste acțiuni fără stres și tensiune în corp, nu este prea târziu să faci ceva în privința asta. În timp ce masa musculară se poate diminua cu trecerea anilor, forța poate fi câștigată și menținută prin practică și angajament. Scopul meu este să îți arăt, în această carte, cum anume

să faci asta. De asemenea, poți găsi câteva resurse suplimentare fantastice care să te ajute să-ți crești forța, în secțiunea Resurse de la pagina 519 a acestei cărți.

Ce este rezistența?

Rezistența este capacitatea ta de a face efort. Să ai o rezistență considerabilă este o condiție prealabilă pentru a putea participa la viața de zi cu zi. Dacă ai o rezistență redusă, este imposibil să mergi pe jos, să alergi sau să mergi cu bicicleta atât de departe cât ți-ai dori. Rezistența este determinată de gradul de eficacitate al plămânilor și inimii, precum și de câtă capacitate de efort repetitiv există în mușchi.

Dar de ce este importantă rezistența?

Ei bine, pentru început, ea stabilește cât de departe poți merge pe jos cu prietenii și familia. Ea dictează cât anume din treburile casnice poți face într-o anumită perioadă. De asemenea, determină cât de probabil este să suferi o leziune (într-o oarecare măsură) și poate fi folosită chiar și pentru a prezice sănătatea cardiovasculară a unui individ și, în consecință, probabilitatea unui atac de cord.

Deși rezistența se referă în general la activitatea cardiovasculară (tipul de activitate fizică ce face inima să pompeze și plămânii să lucreze din greu), se poate aplica și la sarcinile zilnice, cum ar fi montarea unei noi piese de mobilier sau să faci curățenia în casă.

Un aspect esențial de luat în considerare în privința rezistenței este că e foarte specifică sarcinii de îndeplinit. De exemplu, dacă ar fi să luăm un alergător de maraton, care este într-o formă incredibilă și are o rezistență excelentă la alergare, și îl punem pe bicicletă, ai putea fi surprins de cât de slab va fi. Același lucru este valabil și pentru noi, în sarcinile noastre

zilnice. Devenim foarte eficienți la lucrurile pe care le facem des, dar nu atât de buni la sarcini noi pe care nu le cunoaștem bine, chiar dacă par simple la prima vedere.

De câtă rezistență ai nevoie pentru a trăi o viață sănătoasă? Răspunsul la această întrebare este determinat de rutina ta zilnică și de modul în care alegi să-ți trăiești viața. O persoană care aleargă de trei ori pe săptămână va avea nevoie de mai multă rezistență decât una care vrea doar să-și întrețină grădina. Cu toate acestea, este important să te asiguri că menții un nivel de bază al condiției fizice, care să fie suficient pentru a face față stresului și tensiunilor vieții de zi cu zi.

O modalitate de a-ți îmbunătăți rezistența este, pur și simplu, să adaugi puțin mai multă activitate la sfârșitul celei pe care o faci în mod normal, de fiecare dată când o faci. Rezistența se construiește progresiv și foarte lent, la fel ca și construirea forței prin lucrarea unui anumit mușchi, iar și iar. Dacă vrei să fii mai în formă, astfel încât să poți merge pe jos pe distanțe mai lungi sau să faci mai multe lucruri zilnic, trebuie mai întâi să calculezi cât de mult poți face deja, în limita capacității tale actuale. Cât durează până când simți că trebuie să te oprești dintr-o activitate sau până când ți se taie respirația? Aceasta este capacitatea ta actuală de rezistență.

Dacă vrei să-ți îmbunătățești capacitatea de rezistență, cel mai la îndemână protocol sună cam așa: data viitoare când mergi pe jos sau faci treburi prin casă, continuă încă 5 minute înainte să te oprești. Când simți nevoia să te așezi pe canapea și să bei o ceașcă de ceai, convinge-te să mai aștepți măcar 5 minute. Dacă mergi pe jos, alege un traseu puțin mai lung decât ai face-o în mod normal, dar unul care nu adaugă mai mult de cinci minute la timpul total de mers pe jos. Alternativ, ai

putea încerca să mergi cu aproximativ 5% mai repede decât viteza cu care o faci de obicei.

Adăugând 5 minute în plus sau făcând cu 5% mai mult efort față de nivelul actual de activitate, îți poți construi încet și treptat puterea de rezistență, astfel încât să o poți folosi în viitor, când s-ar putea să îți fie absolut necesară. Să ai un nivel solid de rezistență poate să facă diferența dintre a prinde un zbor și a-l rata cu totul, dacă se întâmplă să fii blocat într-un trafic îngrozitor, în drum spre aeroport. Poate să facă diferența dintre a traversa strada în siguranță și a te împiedica atunci când ajungi pe partea cealaltă. Poate să facă diferența dintre un cățeluș fericit, care dă din coadă, și unul îmbufnat, după ce îi spui bietului câine că nu-l poți scoate la plimbare fiindcă ești *prea obosit*.

Construirea rezistenței necesită un timp și un efort concertat, dar odată ce începi să vezi rezultatele, vei simți diferența. Imaginează-ți că poți urca un deal, fără să îți pierzi suflul; că poți ajunge în capătul unei scări lungi fără să simți că îți sare inima din piept; sau că ajungi la sfârșitul zilei și te simți obosit, dar departe de a fi epuizat. Acestea sunt rezultatele muncii tale asidue.

Vei avea parte totodată de beneficii pe care nu le vezi, neapărat, dar care vor face o diferență uriașă pentru sănătatea ta. O îmbunătățire a sănătății inimii poate duce la o scădere drastică a probabilității de a suferi un infarct fatal. Poate preveni acumularea de depuneri în artere, care ar putea duce la un eveniment catastrofal, cum ar fi un accident vascular cerebral. Îmbunătățirea rezistenței este ca și cum ai încheia o poliță de asigurare pentru sănătatea ta generală. A fi mai în formă este direct corelat cu un risc redus nu doar de probleme

cardiovasculare, ci și de anumite tipuri de cancer și chiar de boli cerebrale, cum ar fi demența.^{1,2}

Așa că, data viitoare când îți vei face plimbarea de weekend, încearcă să te forțezi puțin mai mult. Inima, plămânii și chiar tot restul corpului îți vor mulțumi.