

PORABLJAMO GLIKOGEN, ki je shranjen v mišicah, da se kalorije, ki jih pojemo, ne shranjujejo v maščobnih zalogah.

prej, obročki okoli trebuha pa so se kar večali in večali. K temu so seveda bolj nagnjene ženske, ki se ne ukvarjajo s športnimi aktivnostmi.

Menopavza je obdobje, ko imamo ženske zadnji menstrualni cikel. Običajno se to pojavi med 48. in 55. letom. Obdobje spremljajo različni simptomi, na primer vročinski oblivi, nočno potenje, motnje v spanju ter spreminjanje razpoloženja. Poveča se nevarnost srčnih bolezni in nastanek osteoporoze.

Estrogeni so esenca življenja ženske, snovi, ki spremenijo deklino v žensko, kontrolirajo menstruacijo in nosečnost, regulirajo telesno temperaturo, pomagajo pri spanju, podpirajo kolagen v koži, so v pomoč spominu, varujejo pred kardio-vaskularnimi boleznimi in sodelujejo pri tvorjenju serotonina – hormona dobrega počutja.

Estrogeni so skupina hormonov, ki se tvorijo v ovarijih do menopavze. Estrodiol je primarni vir estrogena do menopavze. Kaj pa se zgodi potem? Telo preklopi na estron, ki se tvori v nadledvični žlezi in v maščobnih celicah. Da si zagotovi estron, bo telo začelo kopičiti več maščobe. Ko želimo shujšati, se borimo proti lastnemu delovanju telesa, kajti telo bo raje porabljalo energijo iz mišic in tkiva kot pa iz maščobe. V menopavzi je treba vzdrževati ali pa pridobiti mišično maso, ki bo zagotovila dobro delovanje metabolizma – potrebna je vadba za moč! Kaj s tem dosežemo?

- Porablamo glikogen, ki je shranjen v mišicah, da se kalorije, ki jih pojemo, ne shranjujejo v maščobnih zalogah.
- Več ko bo mišične mase, boljša bo presnova.
- Zadovoljne boste s svojim videzom.

Deset in en razlog za trening s prostimi utežmi

1 Povečanje mišične mase. Ta začne upadati že po 30. letu in pada do konca življenja. Mišice pa potrebujemo za normalno funkcioniranje in uživanje v različnih fizičnih aktivnostih.

2 Okrepimo metabolizem. V nasprotju z maščobami so mišice metabolno aktivne. Mišična masa kuri kalorije v mirujočem stanju. Vadba z dodatnim bremenom pomaga pri boju s starostjo pridobljene teže. Ne bojte se, ne boste kot mišičnjaki, bodibilderji, saj ženske nimamo toliko testosterona kot moški, ki je krivec za močne, vidne mišice.

3 Upočasnimo izgubo kostne gostote, ki vodi k osteoporozi. Šibke in krhke kosti se prej zlomijo, omejujejo našo mobilnost in imajo negativen vpliv na telesno držo. Nikoli ni prepozno! Celu stare 60, 70 in več let lahko izboljšajo kostno gostoto in mišično maso z redno vadbo z dodatnimi bremenami.

4 Dosežemo hormonsko ravnovesje. V obdobju menopavze upada raven estrogena, testosterona in progesterona. Ker se to ne dogaja proporcionalno, se najdemo v hormonskem neravnovesju. Training moči tako pripomore k vnovičnemu hormonskemu ravnovešju, saj pospešuje tvorjenje testosterona, poveča pa se tudi progesteron, ki nadomesti (izravna) glavne učinke estrogena.

5 Preprečujemo inkontinenco. Med menopavzo in po njej ženske doživljamo urinsko stresno inkontinenco (slaba kontrola mehurja). Zaradi zmanjšane količine estrogena atrofirajo mišice medeničnega dna, ki nadzorujejo uriniranje, iztrebljanje in so opora spolnim organom. Pri vadbi s prostimi utežmi (počep, mrtvi dvig ...) tako rekoč pri vsaki vaji aktiviramo mišice medeničnega dna in jih s tem krepimo.

6 Boljše spanje. Najpogostejša motnja v menopavzi: težko zaspimo, spanec ni dolg, zbudimo se in spet težko zaspimo. Vse vrste športnih aktivnosti so dobre in imajo pozitiven vpliv na spanje. Dvigovanje uteži ima še to prednost, da dobro vpliva na hormonsko ravnovesje.

7 Več energije. Čeprav se sliši kontradiktorno, po le nekaj tednih redne vadbe začutimo več energije in boljše razpoloženje, kar je tudi posledica hormonskega ravnovesja.

8 Izboljšani znaki zdravja. Številne študije potrjujejo pomembnost vadbe z utežmi: zniževanje trigliceridov, krvnega tlaka, srčnega utripa v času mirovanja. Vse to zmanjšuje nevarnost za infarkt, kap in sladkorno bolezen.

9 Zmanjšanje tveganja za nastanek raka. To dosežemo zaradi krepitve imunskega sistema. Na primer: ženska, ki redno trenira, zmanjša nevarnost tveganja za raka na dojkah za 20–30 odstotkov.

10 Krepi samozavest in izboljša podobo telesa. Če smo pošteni, se ljudje ukvarjamo z dvigovanjem uteži večinoma zato, da bi lepo izklesali telo! In ko je naše telo vitkejše, lepše definirano in močnejše, se poveča tudi naša samozavest, smo zadovoljni.

11 Povečan libido. Training z utežmi nam da energijo, izboljša spanec, telesni videz, tvori testosteron in uravnava estrogen, kar vodi tudi k že rahlo pozabljenim telesnim užitek.

Po šestih letih treningov za svoj užitek sem začela razmišljati, kako vse te pozitivne lastnosti vadbe deliti z drugimi. Nastal je Biofit2, namenjen ljudem obeh spolov in vseh starosti, v prednosti pa so gospe, ki priznajo ali pa tudi ne 40, 50 in več let. Če vzljubite uteži, znova vzljubite sebe.



Obvladajte bolečino v predelu sklepov, hrbta, vratu, ramenih in mišicah.

NO•DOL
Gibanje je življenje.

080 12 77 | www.sanofarm.si

ŠTEVILKA
1
V SLOVENIJI

NODOL Krema in NODOL Oblži

najbolj priporočani naravni izdelki proti bolečinam s strani evropskih in slovenskih farmacevtov, pri svojih terapijah pa jih uporabljajo tudi številni fizioterapevti.

- NODOL Krema - z naravnimi sestavinami kot so vražji krepelj, arnika, aloe vera, bela vrba, glukozamin sulfat in MSN poveča prekrvavitev, umirja vnetja in obnavlja hrustanec.
- NODOL Oblži - z naravnimi učinkovinami kot so arnika, vražji krepelj, kafra in vrba okrepijo krvni obtok, pospešijo obnovo tkiv, odpravljajo bolečino in zmanjšujejo občutljivost.

! NOVO na Slovenskem trgu

- GLUKOZAMIN 500
Prvi glukozamin 100% rastlinksega izvora, ki tudi na dolgi rok ne povzroča negativnih stranskih učinkov.

Izdelki NODOL so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

