

*В этой статье специалист по вопросам физической нагрузки и физиолог рассказывают, что происходит в нашем организме в 20, 30, 40, 50 и 60 лет, и в каком возрасте какой тип физической активности будет особенно полезным. Кроме того, для каждого возраста они дают конкретные советы.*

## **Helsingin Sanomat (Финляндия): мы способны замедлить старение своего тела самостоятельно**

[Популярная наука](#)

Специалисты рассказывают о типах полезной физической активности для людей разного возраста

13.12.2020

**Элина Янтти (Elina Jäntti)**

Тело укорачивается, мышечная масса сокращается, процесс обмена веществ замедляется... Возраст берет свое и начинает проявляться в состоянии организма, но образ жизни и, в первую очередь, физическая нагрузка, могут оказывать большое влияние на скорость процессов старения.

Всем известно, что физическая нагрузка очень полезна. Благодаря ей можно контролировать свой вес, сохранять остроту ума, оставаться энергичным и быть в хорошей форме.

С возрастом объем физических нагрузок сокращать не стоит: они помогут сохранить жизненные силы и хорошее самочувствие.

В этой статье доцент Хельсинкского университета и специалист по вопросам физической нагрузки Катя Бородулин (Katja Borodulin) и физиолог Ярмо Хейсканен (Jarmo Heiskanen) рассказывают, что происходит в нашем организме в разные периоды

жизни, и какой тип физической активности будет особенно полезным.

### **20 лет: пик жизненных сил**

В двадцатилетнем возрасте человек находится на пике своей физической формы. Если вы не страдаете от хронических заболеваний и ведете относительно здоровый образ жизни, то легко остаетесь в отличной форме: метаболизм в норме, мышцы работают превосходно, вы быстро восстанавливаетесь после тренировок.

Если в этот период вы засиделись на диване, то привести себя в форму будет легче, чем в 50 лет.

Выносливость развивается очень хорошо. Если вы, к примеру, увлекаетесь бегом или другими видами спорта, требующими выносливости, то в 20 лет можно улучшить свои результаты.

Поскольку в некоторых аспектах тело еще продолжает развиваться, образ жизни будет играть особую роль в том, какие физические характеристики вы разовьете. В 20 лет вы создаете фундамент для последующих десятилетий.

Например, если регулярно заниматься каким-то видом спорта в 20 лет, движения сохранятся в мышечной памяти. Этот вид спорта будет легко вам даваться и в более позднем возрасте, даже если вы будете делать перерывы. Спорт положительно влияет и на мозг. Например, хороший уровень выносливости может увеличить гиппокамп, отвечающий за память и процессы обучения. Людям, занимающимся интенсивным умственным трудом — например, студентам — стоит заниматься спортом на природе: это поможет снять стресс и взбодриться.

**Совет:** оцените уровень своей выносливости. У вас хороший уровень выносливости, если вы спокойно можете пробежать трусцой пять километров.

30-летний человек может тренироваться так же, как и 20-летний, но возраст начинает

напоминать о себе: обмен веществ начинает замедляться, мышечная масса начинает сокращаться, подвижность становится хуже. Аэробная выносливость тоже постепенно начинает снижаться.

Возрастные изменения все еще небольшие, и при помощи физической нагрузки можно замедлить ухудшение разных характеристик. В 30 лет будет полезно проводить разные тренировки — как на мышцы, так и на выносливость, а также развивать скорость и максимальную силу. Можно продолжать интенсивные тренировки, восстановление происходит быстро.

Будни 30-летнего человека часто бывают изнуряющими. Многие занимаются карьерой или заводят детей. Хорошая физическая форма помогает справляться с перегрузками. У женщин на этот период часто приходится гормональные перестройки и беременность.

Если тяжелая работа или уход за маленькими детьми отнимает у вас все силы, слишком много тренироваться не стоит. Тренировки без перерывов или чрезмерные нагрузки вредны для организма.

**Совет:** совершайте быстрые движения, чтобы развить максимальную силу и скорость. Например, пробегайте сто ступеней, занимайтесь играми с мячом или выполняйте в зале быстрые силовые упражнения. Не забывайте о тренировках на развитие мобильности — делайте растяжку или гимнастику.

### 40 лет: нужно проверить здоровье

В 40 лет обычно появляются первые возрастные изменения. Метаболизм и работа гормонов замедляются больше, чем раньше, и поэтому лишние килограммы накапливаются легче.

Старение тела начинает проявляться в работе опорно-двигательного аппарата. Тело начинает укорачиваться, костная масса начинает сокращаться — особенно у женщин.

40-летние получают спортивные травмы легче, чем люди более молодого возраста. Например, ахиллово сухожилие может порваться во время игр с мячом легче, чем раньше. Способность организма к восстановлению тоже замедляется. Поэтому разминка и заминка в этом возрасте особенно важны.

Многие начинают менять свой образ жизни именно в эти годы: начинают тренироваться более целенаправленно, меняют рацион или снижают потребление алкоголя. Разнообразный спорт будет полезен. Нужно проводить тренировки не только на выносливость и укрепление мышц, но и на координацию движений и ловкость.

Сейчас будет полезным провести медицинское обследование, выяснить показатели артериального давления, уровень сахара и холестерина в крови, поскольку в этом возрасте они обычно начинают повышаться. При помощи грамотно выстроенного образа жизни можно предотвратить заболевания, которые могут развиваться позже.

**Совет:** развивайте ловкость. Если вы, к примеру, любите пробежки, время от времени прыгайте, сбегайте вниз по склонам, поднимайтесь обратно и пробегитесь перекрестным шагом.

### **50 лет: запись в тренажерный зал больше не стоит откладывать**

В 50 лет структура тела меняется. Мышечная и костная масса сокращаются еще быстрее, чем раньше, из-за чего ваш вес может даже снизиться. Однако жира в теле становится больше. Если вы будете есть так же, как раньше, и двигаться меньше, то легко наберете вес. Обычно многие поправляются в талии.

В возрасте около 50 лет мускулатура становится значительно слабее. В связи со старением деятельность и структура мышечных клеток ослабевают, эластичность тканей снижается. Реакция и ловкость замедляются, что связано с замедлением прохождения нервных импульсов.

У женщин мышечная сила уменьшается быстрее, чем у мужчин. Менопауза сказывается

на работе гормонов и связанной с ней мышечной силе.

В этот период также возрастает риск развития остеопороза.

Согласно многим исследованиям, занятия в спортзале нужно начать по крайней мере в 55 лет. Два раза в неделю — отличный вариант. Легкие скручивания или укрепляющие упражнения в зале и в играх с ракеткой, и занятия на неровных поверхностях будут полезны для вашего позвоночника. Над балансом лучше работать регулярно.

Хорошо справиться с изменениями в теле поможет физическая нагрузка. Кровоток увеличится, что поможет справляться, к примеру, с приливами.

**Совет:** проверьте свою способность сохранять баланс. Стоя на одной ноге, согните вторую ногу перед собой. У вас должно получиться простоять на обеих ногах поочередно по 60 секунд.

### **60 лет: укрепляйте мышцы в бедрах, не забывайте отдыхать**

60-летний человек вполне может быть в такой же хорошей физической форме, как в молодости.

Если вы занимаетесь спортом, питаетесь здоровой пищей и не курите, возрастные изменения могут и не проявляться в теле.

Первостепенная задача в 60-летнем возрасте — поддержание мышечной силы. Особенно важно поддерживать в хорошем состоянии мышцы бедра, потому что с возрастом сохранять баланс становится труднее. Чем крепче ваши бедра и ноги, тем легче вам удержать равновесие. Нужно тренировать и подвижность верхней части тела: например, поднимать руки через стороны вверх.

Мышечную силу, скорость и баланс лучше всего развивать в тренажерном зале, но в принципе подойдут любые упражнения. В этом возрасте спорт дается уже не так легко, как раньше. Выносливость может оставаться на хорошем уровне, но скорость часто снижается.

После 60 лет разные болезни обычно обостряются. Образ жизни и физическая нагрузка будут помогать вам бороться с недугами, но про важные медикаменты тоже забывать не стоит. В случае с тяжелыми заболеваниями наработанная мышечная сила и выносливость будут большим плюсом. Однако упавшая острота зрения может увеличить риск падения.

Важно достаточно отдыхать. Многие 60-летние спят хуже, чем в молодости, поскольку в мозге происходят структурные изменения, из-за которых сон нарушается. Плохой ночной сон можно компенсировать дневным отдыхом. Важна и нагрузка для мозга: полезно изучать языки или решать sudoku. У людей, которые занимаются спортом хотя бы в умеренном количестве, кора головного мозга толще, чем у тех, кто двигается мало.

**Совет:** проверьте мышцы бедер. Встаньте со стула без помощи рук, можно прижать руки к груди. Мышцы ваших бедер находятся в хорошем состоянии, если вы спокойно можете повторить это движение десять раз примерно за 20 секунд.

<https://inosmi.ru/social/20201213/248727469.html>