

PROGRAMA – EDAD AVANZADA

INTRODUCCIÓN

En la edad adulta (especialmente a partir de los 40-45 años) se empieza a perder fuerza y músculo, a razón de aproximadamente medio kilo al año. Esta pérdida de masa muscular y fuerza, se hace evidente especialmente a partir de los 60 años, y relacionado con ese deterioro que se va provocando con el tiempo aparecen problemas como:

- Osteoporosis
- Debilidad
- Falta de control en el movimiento
- Más probabilidad de caídas
- Dolores articulares/musculares más frecuentes
- Limitaciones en las acciones del día a día

Pero no todo son malas noticias. La ciencia y los resultados obtenidos en los últimos 40 años con el trabajo de fuerza de alta intensidad, nos han proporcionado evidencia y datos para poder afirmar **que este deterioro puede ser frenado** y llegar al último tramo de nuestras vidas con **mayor fuerza y calidad de vida** de lo que nos podemos imaginar.

En NEUROMECC, después de años de experiencia en estimulación muscular con gente en edad avanzada, conocemos las necesidades de esta población y tenemos en cuenta todo el conocimiento científico acumulado para poder responder a la demanda de mejora de calidad de vida.

¿CÓMO LO HAREMOS?

No verás en nuestros centros ejercicios descontrolados y complejos, que añadan riesgo y necesitan horas de aprendizaje.



En este programa nos centraremos en lo que tu cuerpo necesita para que tus músculos funcionen mejor en el día a día y se mantengan activos a lo largo de los años.

Utilizaremos una estimulación muscular basada en el entrenamiento de fuerza con cargas progresivas, a velocidad lenta y controlando la ejecución técnica al máximo, para, no solo entrenar de forma segura sino con una intensidad adaptada para que veas los resultados.

Con 2 sesiones a la semana de entre 40 – 50', trabajaremos toda la musculatura de tu cuerpo, especialmente la musculatura de las articulaciones más vulnerables como pueden ser las rodillas, caderas, columna y hombros.

¿QUÉ CONSEGUIRÍAS?

Además de adquirir fuerza general en nuestro cuerpo y en la musculatura de las zonas que de forma individual más se precise, mejorarás la movilidad articular y tu densidad ósea, incrementarás la resistencia y el tu aguante e el día a día, y lo más importante, verás como tus molestias se reducen e incluso en muchos casos desaparecen.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

- 2 sesiones presenciales a la semana (40 -50' cada sesión)
- Alimentación para mejorar la función muscular (opcional).

¿QUÉ PRECIO TIENE?

95 € al mes

DOCUMENTOS CIENTÍFICOS QUE LO AVALAN

- Correa CS, LaRoche DP, Cadore EL, Reischak-Oliveira A, Bottaro M, Kruel LFM, et al. Three Different Types of Strength Training in Older Women. *Int J Sports Med.* 2012;33:962–69.
- Documento de Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, 2014.
- Huda K V , Hicks A L , McCartney N. Training for muscle power in older adults: effects on functional abilities. *Can J Appl Physiol.* 2003;28:178–89.
- Izquierdo M, Häkkinen K, Anton A, Garús M, Ibañez J, Gorostiaga EM. Effects of strength training on muscle power and serum hormones in middle-aged and older men. *J. Appl. Physiol.* 2001b;90:1497-1507.
- Bottaro M, Machado S N , Nogueira W , Scales R , Veloso J. Effect of high versus low-velocity resistance training on muscular fitness and functional performance in older men. *Eur J Appl Physiol.* 2007;99:257.
- Henwood TR, Taaffe DR. Improved physical performance in older adults undertaking a short-term programme of high-velocity resistance training. *Gerontology.* 2005;51:108-15.
- Windle G, Hughes D, Linck P, Russell I, & Woods B. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health.* 2010;14(6), 652-69.
- Izquierdo-Gabarrén, M., González de Txabarri, Expósito R., García-Pallarés, J., Sánchez-Medina, L., De Villareal, E.S., & Izquierdo, M. Concurrent endurance and strength training not to failure optimizes performance gains. *Med Sci Sports Exerc.* 2010;42(6):1191-99.