

Toujours jeune à 93 ans : + de 60g de protéines/ musculation /40 mn de rameur /

À 93 ans, Richard Morgan, ex-boulangier en Irlande, est quadruple champion du monde de rameur alors qu'il n'a **commencé qu'à 70 ans**.

Son cas fait l'objet d'une étude . Son régime alimentaire, son entraînement sportif et sa physiologie ont été étudiés par des scientifiques. **«...s'intéresser aux personnes âgées très actives pour comprendre le vieillissement »**.

Le nonagénaire a le cœur, les muscles et les poumons de la moitié de son âge. Pesant **76 kg**, son corps a **80 % de muscles** et 76 % de graisse. Sa fréquence cardiaque est d'un homme de 40 ans : pendant un test de rameur de 2000 mètres, elle a culminé à **153 battements par minute**, bien au-dessus de la fréquence cardiaque maximale attendue pour son âge et parmi les pics les plus élevés jamais enregistrés pour une personne de 90 ans.

« Le corps humain peut s'adapter à l'exercice à tout âge »

Ce qui a le plus impressionné les chercheurs, c'est que Richard Morgan s'est mis au sport tard. **« Il s'agit d'une étude de cas intéressante qui nous éclaire sur notre compréhension de l'adaptation à l'exercice au cours de la vie »** : le corps humain s'adapte à une activité sportive intense, quel que soit l'âge. **« Nous sommes encore en train d'apprendre comment démarrer un programme d'exercice physique à un âge avancé mais les preuves montrent clairement que le corps humain s'adapte à l'exercice à tout âge »**, . La perte musculaire liée au vieillissement n'est donc pas une fatalité : il faut commencer à prendre soin de sa masse musculaire dès 50 ans afin de prévenir les effets de la vieillesse.

La routine de Richard Morgan : **quarante minutes de rameur deux fois par semaine**, de la **muscultation** et un régime riche en **protéines** : **dépassant la recommandation nutritionnelle habituelle de 60 grammes** de protéines pour une personne de son poids. « **L'exercice pourrait donc nous aider à construire et à maintenir un corps fort et performant, quel que soit notre âge** »....

sources : étude du [Journal of Applied Physiology](#) . , [Washington Post](#) / Bas Van Hooren, chercheur doctorant à l'Université de Maastricht aux Pays-Bas /, Laboratoire de performance humaine de l'université Ball State dans l'Indiana, Philip Jakeman, professeur de vieillissement sain, de performance physique et de nutrition à l'Université de Limerick ,le médecin gériatre Christophe de Jaeger pour [Doctissimo](#).

photo : pixabay

Le rameur est un excellent [exercice de musculation](#) et sollicite des groupes musculaires du corps, les **jambes** (quadriceps, ischio-jambiers et mollets), les **fessiers**, le **dos** (muscles du dos, grand dorsal et rhomboïdes), les bras (**biceps et triceps**), les **épaules** et les **abdominaux**, contribuant ainsi à un renforcement global. Faire du rameur c'est agir sur de nombreuses zones du corps, avec plus ou moins d'intensité selon le réglage de la résistance de l'appareil.

Le rameur est un excellent exercice cardiovasculaire, il améliore l'endurance et la santé du cœur. Faire du rameur va vite augmenter votre [fréquence cardiaque](#) et améliorer votre circulation sanguine.



169 € chez CDiscount

photo : CDiscount