



Szerző: Gömörý Ági - fitflip.hu

Női teljesítmény 40 felett – Miért lehetünk erősebbek, mint valaha?

*S*okan úgy gondolják, hogy negyvenéves kor felett a legjobb sporteredmények már mögöttünk vannak. A közösségi média, a reklámok és sokszor még maga a sportvilág is azt sugallja, hogy a csúcsteljesítmény a húszas és harmincas évekre korlátozódik. A valóság azonban ennél jóval árnyaltabb.

Saját sportolói tapasztalataim is azt bizonyítják, hogy a negyven év feletti nők számára az életkor nem feltétlenül korlát, sokkal inkább egy új lehetőség a fejlődésre. Spartan-világbajnoki cím, Európa-bajnoki és elit eredmények, valamint HYROX PRO világbajnoki kvalifikáció is azt mutatja, hogy megfelelő felkészüléssel ebben az életszakaszban is elérhetők kiemelkedő sportteljesítmények.

Természetesen a női szervezet negyven felett változásokon megy keresztül. A perimenopauza időszaka új kihívásokat hozhat, de ezek nem leküzdhetetlen akadályok. Tudatos edzéssel, megfelelő táplálkozással, elegendő regenerációval

és tudatos mentális felkészüléssel ezek a változások jól kezelhetők, sőt akár előnyé is formálhatók.

A következőkben arról lesz szó, hogyan változik a női szervezet ebben az időszakban, milyen szerepe van az erőnléti edzésnek, a megfelelő fehérjebevitelnek, az alvásnak és a regenerációnak, valamint melyek azok a leggyakoribb hibák, amelyek visszafoghatják a fejlődést.

Ha pedig valaki úgy érzi, hogy negyven felett már késő nagy célokat kitűzni, annak érdemes egy pillanatra megállnia. A megfelelő tudatossággal és kitartással ugyanis könnyen lehet, hogy életünk legjobb formája még csak most következik.

Ki vagyok, és honnan jöttem?

Gömöry Ági vagyok, korosztályos Spartan Sprint-világbajnok, kétszeres korosztályos Spartan Európa-bajnok, édesanya, dolgozó nő, táplálkozási tanácsadó és a FitFlip brand alapítója. Az elmúlt években számos Spartan elit kategóriás dobogón állhattam olyan versenyzők mellett, akik húszas-harmincas éveikben járnak. Mindezt negyvenéves kor felett értem el.

A történetem azonban korántsem egy klasszikus sportolói pályafutás.

Gyerekként nem voltam élsportoló. Nem jártam sportiskolába, nem nyertem országos bajnokságokat, és nem készültem olimpiai álmokra. A rendszeres sport csak a gyermekeim születése után vált az életem részévé. Az első szerelem az úszás volt – annak ellenére, hogy kezdetben úszni sem tudtam igazán.

A kíváncsiság azonban hamar célokká formálódott. Beiratkoztam úszásoktatásra a frissen átadott Duna Arénába, majd rövid időn belül már masters úszóedzésekre jártam, később pedig versenyeken is rajthoz álltam.

A Covid-járvány idején új irányt vett az életem. 2020 novemberében először indultam Spartan terepakadály-versenyen. Őszintén szólva az első élményem minden volt, csak sikerélmény nem. Annyira nehéznek éreztem, hogy a célba érve azt mondtam: ide biztosan nem jövök vissza.

Mégis visszamentem.
Aztán újra. És újra.

Kerestem egy edzőt, megtanultam az akadálytechnikákat, tudatosabban kezdtem edzeni, futni és erősíteni. Lépésről lépésre fejlődtem. 2023-ban megszereztem első korosztályos Spartan Európa-bajnoki címet, 2024-ben sikerült megvédenem azt, majd 2025-ben, a horvátországi Hvar szigetén megrendezett Spartan Sprint-világbajnokságon korosztályos világbajnok lettem.

Ha valaki csak az eredményeket látja, könnyen azt gondolhatja, hogy ehhez különleges tehetség kellett.





Én azonban egészen mást tanultam meg.

A negyven év feletti teljesítmény nem elsősorban tehetség kérdése, hanem a kitartásé és a tudatosságé.

Az edzések mellett ugyanúgy helyt kellett állnom édesanyaként, teljes munkaidőben dolgozó nőként és családtagnaként. Közben megjelentek azok a hormonális és élettani változások is, amelyek előbb-utóbb minden nőt utolérnek. A regeneráció lassabb lett, a megfelelő testösszetétel megtartása egyre nagyobb kihívást jelentett, az alvás minősége romlott, és rá kellett jönnöm, hogy negyven felett már nem ugyanazok a szabályok működnek, mint húszévesen.

Éppen ezért született meg ez a cikk.

Szeretném megmutatni, hogy a negyven év feletti női teljesítmény nem kivétel, nem genetikai szerencse és nem pusztán akaraterő kérdése. Megfelelő táplálkozással, tudatos edzőmunkával, elegendő regenerációval és a hormonális változások megértésével olyan fizikai és mentális teljesítmény érhető el, amelyet sokan ebben az életkorban már elérhetetlennek tartanak.

Ha az én történetem akár csak egyetlen nőnek is erőt ad ahhoz, hogy negyven felett új célokat tűzzön ki maga elé, vagy egyszerűen csak újra higgyen a saját lehetőségeiben, akkor már megérte elmesélnem.

A női test változik – de nem gyengül el

Negyven év felett a legtöbb nő belép a perimenopauza időszakába. A hormonális változások hatására csökkenhet az izomtömeg, lassulhat a regeneráció, nehezebbé válhat a testsúly kontrollálása, és sokaknál alvásproblémák is jelentkezhetnek.

Ilyenkor sok nő úgy érzi, hogy a korábban bevált módszerek egyszerűen már nem működnek. Ugyanannyit edzenek, mégis lassabban – vagy egyáltalán nem – fejlődnek. Ugyanúgy étkeznek, mégis könnyebben rakódnak fel a plusz kilók.

Mindez azonban nem azt jelenti, hogy a teljesítmény hanyatlása elkerülhetetlen.

Sokkal inkább azt, hogy a szervezet megváltozott, ezért a korábban működő

megoldások helyett új szemléletre és tudatosabb stratégiákra van szükség.

A negyven feletti női test nem gyengébb – egyszerűen másként működik. Ha ezt megértjük, és alkalmazkodunk hozzá, továbbra is képesek lehetünk kiemelkedő teljesítményre, akár olyan eredményekre is, amelyeket korábban elképzelhetetlennek tartottunk.

Az erősítő edzés fontossága

Ha egyetlen dolgot kellene kiemelnem, amelyet minden negyven év feletti nőnek érdemes lenne beépítenie a mindennapjaiba, az az erősítő edzés lenne.

Az életkor előrehaladtával természetes folyamat az izomtömeg fokozatos csökkenése. Az izmok azonban nemcsak a sportteljesítmény szempontjából fontosak. Hozzájárulnak az egészséges anyagcseréhez, segítenek megőrizni a csontsűrűséget, javítják az inzulinérzékenységet, és támogatják azt is, hogy idősebb korban is aktív, önálló életet élhessünk.

Ennek ellenére még mindig sok nő tart a nehéz súlyzós edzésektől. Pedig a megfelelően felépített erőfejlesztés nem férfiasá tesz, hanem erősebbé, egészségesebbé és ellenállóbbá. Nemcsak a sportban nyújt előnyt, hanem a mindennapi életben is érezhetően javítja a fizikai teljesítőképességet és az életminőséget.

A táplálkozás szerepe

A sportteljesítmény nemcsak az edzőteremben dől el. Legalább ennyire fontos az is, hogy mit teszünk a tányérunkra.

Negyven év felett a megfelelő fehérjebevitel kiemelt jelentőségűvé válik. Étkezésenként körülbelül 30–40 gramm fehérje segíti az izomépítést és a regenerációt, különösen akkor, ha rendszeresen sportolunk.

Legalább ilyen fontos a vércukorszint stabilizálása is. A folyamatos vércukor-ingadozás fáradtsághoz, energiahányhoz és falási rohamokhoz vezethet. Éppen ezért érdemes a feldolgozott élelmiszerek fogyasztását a lehető legkisebbre csökkenteni, és előnyben részesíteni a természetes, tápanyagdús alapanyagokat.



Soha nem késő új célokat kitűzni

Amikor elkezdtem a Spartan terepakadály-versenyeket, nem gondoltam volna, hogy egyszer világbajnoki címet nyerek. Arra sem, hogy negyvenöt éves kor felett a világ legjobb sportolóival állhatok majd ugyanazon a rajtvonalon.

Az elmúlt évek talán legfontosabb tanulsága számomra az volt, hogy a kor önmagában nem korlát. Sokkal inkább az a kérdés, hajlandóak vagyunk-e tanulni, fejlődni, és nap mint nap következetesen tenni a céljainkért.

Megfelelő életmóddal, tudatos edzésmunkával és kitartással ez az életszakasz is lehet életünk egyik legerősebb, legegészségesebb és legsikeresebb időszaka.

Hiszem, hogy sokkal több nő képes erre, mint ahányan jelenleg elhiszik magukról. És talán éppen ez az első lépés: elhinni, hogy negyven felett sem késő új célokat kitűzni – sőt, könnyen lehet, hogy a legnagyobb sikerek még csak ezután következnek.

A leggyakoribb hibák, amelyeket a negyven év feletti nők elkövetnek

Táplálkozási tanácsadóként és versenysportolóként azt tapasztalom, hogy a legtöbb nő nem a motiváció hiánya miatt nem éri el a céljait. Sokkal inkább azért, mert olyan tanácsokat követ, amelyek húszéves korban talán még működtek, negyven felett azonban már nem feltétlenül.

1. Túl sok kardió, túl kevés erősítés

Sokan még mindig úgy gondolják, hogy a fogyás kulcsa a minél több futás, spinning vagy aerobik. A kardióedzésnek természetesen megvan a helye az egészséges életmódban, önmagában azonban már nem elegendő.

A túlzott mennyiségű kardió növeli a regenerációs igényt, fokozhatja a stresszhormon, vagyis a kortizol termelődését, és megfelelő erősítő edzés hiányában akár az izomtömeg csökkenéséhez is vezethet.





Negyven év felett sokkal fontosabb cél az izomtömeg megőrzése vagy növelése, hiszen ez nemcsak a sportteljesítményt javítja, hanem az anyagcserét, a csontok egészségét és a hosszú távú életminőséget is támogatja.

2. Túl kevés fehérje

A második leggyakoribb hiba a nem megfelelő, vagy egyszerűen túl alacsony fehérjebevitel.

Sok nő reggel egy péksüteménnyel vagy egy adag gyümölccsel kezdi a napot, esetleg éhgyomorra megy edzeni, ebédre pedig egy könnyű salátát választ. Bár ezek elsőre egészséges döntésnek tűnhetnek, gyakran nem biztosítanak elegendő fehérjét a szervezet számára.

Pedig az izomtömeg megőrzéséhez, a regenerációhoz és a tartós jóllakottság érzéséhez megfelelő mennyiségű fehérjére van szükség. A fehérje nemcsak a versenysportolók számára fontos, hanem minden nőnek, aki szeretné megőrizni vitalitását, erejét és izomzatát az életkor előrehaladtával.

3. Krónikus fogyókúrázás

Sok nő évtizedeken át egyik fogyókúrából a másikba ugrik. Folyamatos kalóriamegvonásban vagy kalóriadeficitben él, miközben egyre fáradtabbnak érzi magát, és egyre nehezebben ér el valódi eredményeket.

A szervezet hosszú távon alkalmazkodik a túlzott kalóriakorlátozáshoz. Lassulhat az anyagcsere, romolhat a regeneráció, és a sportteljesítmény is csökkenhet.

A cél nem az, hogy minél kevesebbet együnk, hanem az, hogy a szervezet megkapja mindazokat a tápanyagokat, amelyekre az egészséges működéshez, a regenerációhoz és a fejlődéshez szüksége van.

4. A regeneráció alábecsülése

A negyven év feletti nők gyakran egyszerre több szerepben is helytállnak. Dolgoznak, gyermeket nevelnek, sportolnak, és közben

igyekeznek minden területen a maximumot nyújtani. Ebben én sem vagyok kivétel.

Ilyenkor a pihenés sokszor az utolsó helyre kerül.

Pedig az alváshiány és a tartós stressz közvetlenül befolyásolja a hormonális egyensúlyt, az étvágyat, a regenerációt és a sportteljesítményt is.

Nem gyengeség időt szánni a pihenésre. Éppen ellenkezőleg: a tudatos regeneráció – ezen belül pedig a jó minőségű alvás – az egyik leghatékonyabb, és ráadásul teljesen ingyenes teljesítményfokozó eszköz, amellyel rendelkezünk.

5 dolog, amit már holnap elkezdhetsz

Ha negyven felett energikusabb, erősebb és egészségesebb szeretnél lenni, nem kell egyik napról a másikra teljesen megváltoztatnod az életedet. Már néhány egyszerű szokás is jelentős változást hozhat.

1. Hetente legalább kétszer végezz erősítő edzést!

Nem kell rögtön nagy súlyokkal kezdened. A rendszeres ellenállásos edzés már rövid távon is javítja az erőnlétet, segít megőrizni az izomtömeget, és kedvezően hat a testösszetételre.

2. Minden étkezés tartalmazzon minőségi fehérjeforrást!

A tojás, a hal, a hús, a tejtermékek vagy a növényi fehérjeforrások egyaránt hozzájárulnak az izmok regenerációjához és megőrzéséhez.

3. Aludj naponta legalább 7–8 órát!

Az alvás nem jutalom, hanem biológiai szükséglet. A megfelelő regeneráció a teljesítmény és az egészség egyik legfontosabb alapja.

4. Mozogj minden nap!

Nem minden edzésnek kell kimerítőnek lennie. Egy séta, egy kerékpártúra vagy egy könnyű futás is sokat tehet a fizikai és mentális jóllétért.

5. Ne a mérleg legyen az egyetlen visszajelzés!

Figyeld az energiaszintedet, a teljesítményedet, a közérzetedet és azt, hogyan érzed magad a saját testedben. Ezek sokszor többet elárulnak a fejlődésedről, mint a mérlegen látott szám. ■

