

# SENIORTRÄNING

Vardagsmotion och styrketräning - därför är det viktigt att träna



## Välkommen in i träningens guldålder

Flera studier visar att träning och framför allt styrketräning är effektiva verktyg inte bara för att förbättra fysiken utan också för att bromsa begynnande senilitet.



Banbrytande forskning visar att träningseffekterna på äldre är mycket stor. Forskningen visar att styrketräning är effektiv för att fördröja och förhindra åldrandets effekter. Det gäller särskilt en viss typ av styrketräning, nämligen den progressiva powerstyrketräningen.

### Vad är powerstyrketräning?

Powerstyrketräning kännetecknas av en strävan att påverka de komponenter som bestämmer power, det vill säga både styrka och muskelsammandragningshastigheten (kontraktionshastighet). Denna typ av träning förutsätter att rörelserna utförs (den delen av rörelsen där muskeln förkortas – den koncentrisk fasen) så snabbt som möjligt, till skillnad från den konventionella styrketräningen där rörelserna utförs långsamt. Dessutom bör belastningen vara relativt hög. Börja alltid med vanlig styrketräning för att bana in tekniken.

### Vad händer när vi åldras?

På det stora hela förlorar vi muskelmassa när vi åldras. Det leder till förlorad styrka, power och uthållighet vilket gör att vi rör oss mindre. Vid mindre rörelse förloras ännu mer muskelmassa. Det uppstår en ond cirkel. Det är förändringar i rörelseapparaten som är den största bidragande orsaken till åldersrelaterad ohälsa.

Styrkeförlusten är inte jämnt fördelad över hela kroppen, vi tappar mest muskelstyrka i våra ben. Vi är beroende av våra ben och där är styrkeförlusten som störst.

När muskelstyrka och kraft minskar kan det leda till tappat självförtroende och minskad motivation. Kanske leder det till en inställd promenad eller veckoträning? Då är risken stor att de sociala kontakterna minskar.

### Alla mår bra av träning

Studier visar att träningsbarheten finns kvar oavsett om du är 60, 70, 80, 90 eller 100 år gammal. Tränar du regelbundet får du större och starkare muskler, punkt!

”*Det finns inte en enda individ på den här planeten som inte blir starkare och får positiva hälsoeffekter av styrketräning.*

-Michail Tonkonogi, professor i idrottsfysiologi och medicinsk vetenskap

Vältränade muskler skyddar även hjärnan mot stress och forskningen visar att det finns ett visst skydd mot mindre och lättare depressioner.

De som är muskulärt svaga löper över dubbelt så stor risk att utveckla Alzheimers sjukdom jämfört med de som är muskulärt starka. Det gäller oavsett hur mycket du rör dig, hur smal du är och hur bra du äter. Så, styrketräning är bra!



## Hur ska jag träna och hur ofta?

Vad gäller styrka så är det belastningar på 80%, det vill säga det du klarar av att lyfta tio gånger som ger bäst effekt. Någon gång i veckan ska du spänna dina muskler till max så att du inte orkar en enda repetition till. Då skickas signaler till musklerna som säger att de här musklerna använder jag, låt mig få behålla dem. Utebliven maxträning skickar signalen att musklerna inte används.

Du behöver belasta hela kroppen. Gymnastik och gruppträning är bra exempel på träning som belastar hela kroppen ur många olika vinklar och hastigheter. Det som forskningen lyfter fram är så kallad unusual pattern of bone loading. Du ska belasta skelettet på ett sätt som kroppen inte är van vid. Det ska inte vara vardagsövningar utan sådana övningar som avviker från vardagliga rörelser. Då stärks skelett, muskler och leder.

Högintensiv progressiv styrketräning, det vill säga landningar, uppbromsningar och styrkebelastningar av olika slag är det som fungerar bra.



## Om du är fysiskt aktiv så medför det en rad fördelar:

- Det kan förlänga ditt liv med flera år
- Du förbättrar din livskvalitet totalt sett
- Förbättrar minnes- och koncentrationsförmågan
- Minskar risken för depression och ångest
- Ger ett mycket bra skydd mot folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, åldersdiabetes, osteoporos och demens
- Minskar risken för flera vanliga former av cancer, bland annat bröst- och tjocktarmscancer
- Stärker ditt självförtroende. Du blir mer aktiv, träffar vänner och blir gladare
- Hjälper dig att hålla din kroppsvikt
- Skydd mot stress
- Du sover oftast bättre om natten, vilket är en viktig del av den totala hälsan
- Du får oftast en sund inställning till mat, för du behöver mer näringsrik mat när du blir äldre

## ALLT är bättre än att sitta stilla

Det är bättre att träna eller vara fysiskt aktiv en kortare stund varje dag än en väldigt lång stund en gång i veckan. Så lite som 30 minuter om dagen räcker långt. Kom ihåg att allt du gör räknas – även trapporna och dammsugningen.

Mycket av den träning som behövs för äldre finns med i gympa- och träningsprogrammen hos föreningar inom Svensk Gymnastik, till exempel uppvärmning, pulshöjning, styrka, rörlighet och balans och en varierad träning. Dessutom träffar du trevliga ledare och deltagare som gör din träning roligare!

### Källor

Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi Högskolan i Falun, Mai-lis Hellenius, leg. läkare och livsstilsprofessor, [www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)  
Hälsa på recept, Carl Johan Sundberg leg. läkare och professor i arbetsfysiologi Karolinska Institutet och Anders Hansen leg. läkare och överläkare i psykiatri, Karolinska institutet.

# MOTIONSPYRAMIDEN

## Högre ansträngning

Belasta och stärk dina stora muskelgrupper, leder och skelett (ben, mage, rygg och armar). Använd gärna gummiband, hantlar, en kompis, en sten eller vad du har.

1-2 ggr vecka, 8-12 repetitioner, 8-12 olika övningar, 2-3 upprepningar av varje övning.



## Måttligt ansträngande

Håll igång 20- 30 minuter varje dag/150 minuter/vecka. Kombinera gärna styrka- och pulshöjande aktiviteter och gör det du gillar.



## Vardagsrörelse

Öka vardagsrörelsen och minska stillasittandet. Försök vara ute så ofta det går. Pausa ofta om du sitter mycket.





SVENSK  
GYMNASTIK

SVENSK  
GYMNASTIK

[www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)