

Varför ska jag träna som senior



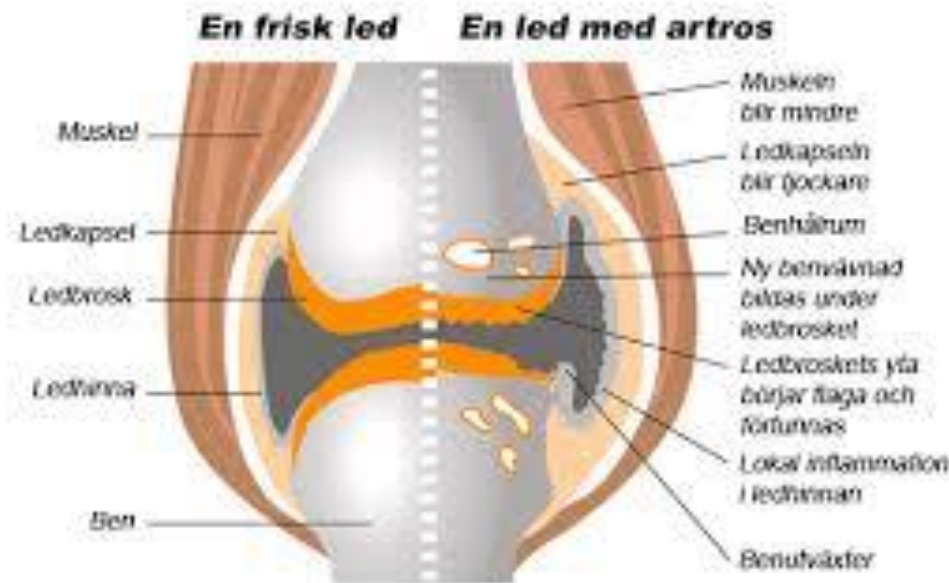
Men vad är det egentligen som händer med kroppen när vi blir äldre?

Hjärtat, cirkulation och andning

- Slagvolymen sjunker
- Vilopulsen stiger
- Den maximala hjärtfrekvensen sjunker, samt mängden blod i kroppen
- Hemoglobinet minskar.
- Blodkärlen blir mindre elastiska
- Återtransporten av blodet försämras
- Cirkulationen försämras
- Vitalkapaciteten VC minskar
- Balanssinnet och koordinationsförmågan försämras

Skelett, leder och muskler

- Leder och muskler blir stelare och muskelmassan minskar. Samtidigt som muskelmassan minskar ökar fettmassan.
- Ledsjukdomen [artros](#), där brosket i leden förstörs, är mycket vanlig hos äldre. Olika leder kan drabbas, exempelvis fingerleder, knä- och höftled.



- Osteoporos (*benskörhet*) drabbar oftare kvinnor än män. Drygt hälften av alla kvinnor över 80 år lider av [benskörhet](#). Det kan märkas i form av en minskning av kroppslängden, beroende på att höjden på kotorna i ryggraden blivit lägre. Osteoporos bidrar också till en ökad risk för benbrott när man ramlar.



Effekter av regelbunden träning.

- Ökad ämnesomsättning
- Bättre aptit, ökat immunförsvar
- Bibehållen och ökad muskelstyrka



Effekter av regelbunden träning.

- Lägre blodtryck och bättre blodcirkulation
- Man blir starkare orkar mer
- Densiteten (tätheten) i skelettet kan bibehållas



Effekter av regelbunden träning.

- Att träna så man blir svettig och andfådd minst 3 gånger i veckan halverar risken att insjukna i Alzheimers.
- Risken för att drabbas av diabetes minskar
- Kroppsvikten minskar



Effekter av regelbunden träning.

- Man upprätthåller och utvecklar sociala kontakter, man skratta och ha roligt
- Kroppens eget måbra-hormon (dopamin) ökar
- Koordination och balans blir bättre



Motion

- Fysisk aktivitet och muskelträning kan ge bra resultat högt upp i åren. Det är aldrig för sent att börja träna.
- Träningen behöver inte vara särskilt intensiv eller pågå under längre stunder.
- Att promenera 30 minuter några gånger i veckan ger även det resultat.



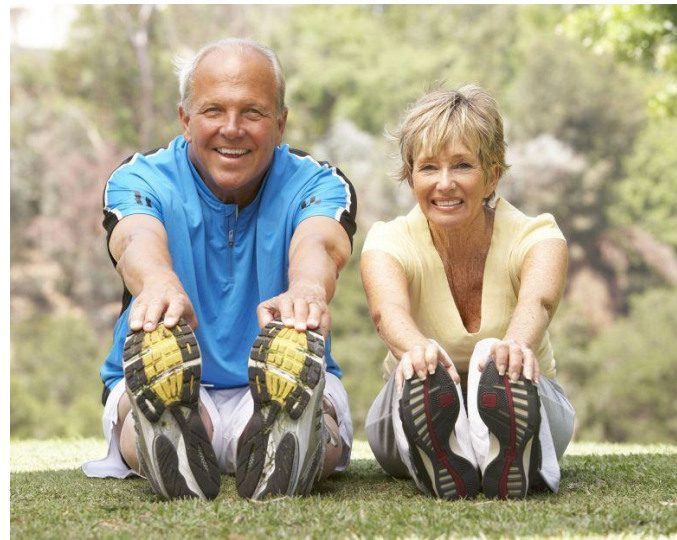
- Motion minskar också risken för övervikt och många sjukdomar som till exempel [diabetes](#) och hjärt-kärlsjukdomar.



- Att vara utomhus en stund varje dag i dags- och solljus är bra för kroppen. Solljuset gör att D-vitaminhalten i kroppen ökar, vilket kan öka vårt välbefinnande. Tillsammans med fysisk aktivitet kan det minska risken för [benskörhet](#).

Rekommendationer för träning

- Lång uppvärmning
- Öka belastningen successivt.
- **2 timmars regeln** – ledvärk (är inte samma sak som träningsvärk) 2 timmar efter träningen innebär att man har haft för tung belastning.
- Enkla stabila övningar
- Avsluta med nedvarvning och gärna rörlighetsträning – Kroppen behöver det.



Rekommendationer för styrketräning

- Uppvärmning. Nedvarvning och Rörlighetsträning.
- Duration ca 45 minuter
- Frekvens ca 2-3 ggr/vecka
- Intensitet 60-65 %





Det är aldrig försent



Hur tränar man lättast handlederna?



Power Gripp



Egget



Gummiband



Hantlar

Vilken del av kroppen är viktigast att hålla i form på äldre dar?



Benen och framförallt framsida lår

Bör man äta kosttillskott?

Vad är kosttillskott?

- Vitaminer och mineraler i koncentrerad form kallas kosttillskott. Kosttillskott är tänkta att komplettera den vanliga kosten och säljs i form av kapslar, tabletter, pulver, ampuller med vätska, droppflaskor eller liknande.
- Även aminosyror, essentiella fettsyror, fibrer, olika örter och växtextrakt i koncentrerad form, och som är avsedda att tas i små mängder, kan säljas som kosttillskott.

Vem behöver kosttillskott?

- Trots att det finns många brister i våra matvanor visar kostundersökningar att de allra flesta får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler genom den vanliga maten.
- För de flesta finns det alltså inget behov av extra kosttillskott.
- Personer som inte äter alla sorters livsmedel eller har någon sjukdom som leder till ökat behov kan behöva ta kosttillskott. Detta gäller särskilt de som väljer bort flera livsmedelsgrupper.

Livsmedelsverkets råd om kosttillskott

- Vitamin D till alla barn upp till två års ålder. Vissa barn behöver fortsätta med D-vitamintillskott även efter två år.
- Folsyra till kvinnor som kan tänkas bli gravida.
- Vitamin D till äldre som inte regelbundet vistas ute.
- Vitamin B12 och D-vitamin i form av kosttillskott eller berikade produkter till veganer

Vad är träningsvärk och är det något farligt?



Nej, träningsvärk är inte farligt.

Träningsvärk uppstår när muskelfibrer hamnar i ett läge eller med en belastning som den inte är van vid. Träningsvärk känns oftast inte förrän dagen eller två dagar efter. Det bästa sättet att bli av med träningsvärk är att röra på sig, som exempelvis ut och gå.