



När vi åldras upplever vi många förändringar. En del är bra, vi blir lite klokare, stressar mindre och får större perspektiv. En del känns inte så kul. Att kroppen inte vill och orkar som förr, t ex. Men det går att fördröja och hålla emot en hel del av det fysiska åldrandet!

Äldre kan och ska träna styrkan i musklerna

Vi förlorar muskelmassa och kraft redan från 20-årsåldern. Fram till 50-årsåldern långsamt, sedan snabbare. Mellan 25 och 80 kan vi förlora så mycket som 30-40 % av muskelmassan. Tyvärr också mycket av förmågan till kraftutveckling och snabbhet. Och de muskler som förlorar mest är höft- och lårmuskler – de som är så viktiga för att vi ska kunna röra oss funktionellt i vardagen. Med smart, regelbunden träning kan vi förhindra den här utvecklingen, till och med få snabba styrkeökningresultat långt upp i åldrarna. Det visar all erfarenhet och forskning.

Träningsreceptet

- Ta i rejält! Det ska kännas att du blir trött.
- Jobba hyfsat snabbt. Då bevaras och förbättras snabbheten i musklerna.
- Alla muskler behöver tränas, men prioritera höft- och lårmusklerna.
- Du kan träna hemma – även om det är ännu effektivare att gå till ett gym och ta hjälp av en gyminstruktör.
- Gör några enkla rörelser varje dag.
- Lägg till ett par lite tyngre träningspass i veckan. Hitta en nivå som tröttar ut muskeln rejält, då blir du starkare. Gör helst få repetitioner med tungt motstånd, när du blivit starkare.
- Om du har hjärtproblem – arbeta med en muskelgrupp i taget. Ta i utan att pulsen ökar så du flåsar. Men träna bör du!

Lägg till rörlighetsträning och balans

Visst blir kroppen stelare med stigande ålder, men mycket av försämringen kommer av att vi sitter mera stilla och inte använder kroppen. Det är lätt att hamna i en negativ spiral. Även en kort sjukdomsperiod kan göra det extra tungt att hålla igång med fysiska aktiviteter, men desto viktigare är det att bryta spiralen och tvinga sig igång.

Några enkla råd

- Ta för vana att sträcka och tänja på kroppen varje dag.
- Ta ut ryggens olika rörelseriktningar och rörelseförmåga – varje dag.
- Du kan göra enkla rörelser när som helst. Stående, liggande eller sittande.
- Träna balansen lite då och då genom att stå på ett ben (se till att du har ett säkert stöd i närheten).
- Träna för att bibehålla kroppens funktioner: böja, sträcka, vrida, lyfta, resa dig från en stol, komma upp från liggande, hämta från golvet osv – allt som innebär att du klarar dig själv och vardagen lika bra som förr!

TRÄNA STYRKA

– BEHÅLL LIVSKVALITET OCH VARDAGSFÖRMÅGA

1.

ENKEL STYRKE- TRÄNING VARJE DAG



Tåhävningar

Träna vadmuskulerna, stabiliteten i fotleden, ökar cirkulationen.

Det här kan du göra ofta, förslagsvis direkt på morgonen och närhelst du vill få igång cirkulationen i benen. Jobba gärna barfota eller i strumplästen, använd stöd om du behöver. Kom högt upp på tå och sänk ner igen, böj gärna lätt i knäna när fotsulorna kommer ner på golvet. Upprepa tills du känner att vaderna blir trötta, skaka loss.



Höftlyft

Träna musklerna i sätet samt nedre delen av ryggen. Stå på höftbrett med parallella fötter. Lyft och sänk häls och höft på en sida i taget. Håll axlarna stilla.



Benböj på ett ben

Träna lårens fram- och baksidor. Stå på ett ben (med stöd om du behöver). Böj och sträck i knäet. Var noga med att hålla knäet rakt framåt. Tryck upp med fart och kraft! Jobba dig trött och byt ben.



Benböj

Träna lårens fram- och baksidor samt sätesmuskulerna.

Att behålla styrkan i lårmuskulerna är viktigt för att du obehindrat ska kunna resa dig upp från sittande. Träna funktionellt – använd en stol som riktmärke, sätt dig inte, bara nudda och res upp igen. Jobba helst snabbt när du reser upp, sätt dig lite långsammare. Upprepa tills du blir trött.



Balans

Lyft upp ett ben, håll kvar. Sätt mål: en minut! Utmana gärna genom att röra benet eller byta blickfokus.

2.

LÄGG TILL ETT
PAR STYRKE-
TRÄNINGSPASS
VARJE VECKA

Övningar med gummiband eller hantlar. Gummiband och hantlar finns att köpa på de flesta sportaffärer och man kan välja på olika motstånd eller vikter. Ta i rejält! Det ska kännas att du blir trött.

**Bicepscurl**

Tränar biceps (framsidan av överarmarna). Sätt gummibandet under fötterna. Greppa handtagen underifrån och lås överarmarna intill sidorna med armbågarna något framför kroppen. Böj armarna och pressa upp händerna med handflatorna riktade mot axeln. Jobba ganska snabbt, med kraft. Vänd och sänk ned till raka armbågar, håll emot på tillbakavägen. Du kan också jobba växelvis med armarna.

**Tricepspress ovanför huvudet**

Tränar triceps (överarmens baksida) och axeln.

Sätt fast gummibandet under ena foten och håll ett handtag bakom axeln med böjd arm (håll det andra handtaget med den andra handen). Sträck till rak arm, håll emot när du går tillbaka. Upprepa med andra armen.

**Drag mot hakan**

Tränar axlarna. Sätt gummibandet under båda fötterna. Greppa handtagen uppifrån, dra armarna rakt upp och vänd när armbågarna är något högre än axlarna. Tänk på att armbågarna leder rörelsen hela vägen.

**Sittande rodd**

Tränar ryggmuskulerna (muskulerna mellan skulderbladen, breda ryggmuskeln och axelns baksida), förbättrar hållningen.

Sitt upprätt på golvet med lång rygg och lätt böjda ben. Tippa bäckenet något framåt, använd gärna en liten dyna eller tunn kudde. Dra in magen och spänn magmuskulerna. Sätt gummibandet runt fötterna och prova in avståndet så att du har tillräckligt mycket motstånd. Böj armarna och dra in gummibandet mot kroppen. Håll armbågarna nära kroppens sidor. Nyp ihop mellan skulderbladen i slutläget. Sträck ut armarna, håll emot på vägen tillbaka.

**"Jorden runt"**

Tränar ryggen, axlarna och bälens stabilitet.

Ligg på magen med benen rakt bakåt. Dra in magen, lyft bröst och huvud och förläng bälens och nacken. Håll gärna en penna eller annan lätt vikt i handen. För pennan bakåt med ena armen och hämta med den andra, fortsätt att cirkla armarna runt tills du blir trött.

**Sfinxen**

Tränar styrka och rörlighet i bröstryggen.

Ligg på magen med benen rakt bakåt. Dra in magen och håll bälens och nacken långa. Kom upp på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Rulla bak axlarna och sträva framåt med bröstet. Se till att du får en mjuk bakåtböjning i övre delen av ryggen. Håll nacken som en förlängning av ryggen. Stanna kvar och andas några andetag, gå ner och vila. Upprepa gärna en gång till.

**Knäplanka**

Tränar styrka och stabilitet i skuldror, axlar och magmuskulerna.

Ligg på magen med benen rakt bakåt. Dra in magen och håll bälens och nacken långa. Kom upp på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna. Knäpp ihop händerna, pressa underarmarna mot golvet och lyft upp magen så att du vilar på underarmarna och underbenen. Håll kvar så länge du orkar utan att tappa hållningen i bälens, gå ner och vila. Upprepa gärna en gång till. När du blir starkare, kom upp på tå och sträck benen till en hel armbågsplanka.

**Fågelhunden**

Tränar ryggen samt stabiliteten i bälens.

Stå på knäna och händer. Placera knäna under höfterna och handlederna under axlarna. Håll lång nacke och neutral rygg, dra in magen lätt. Sträck en arm och ett ben diagonalt. Håll axlarna och höfterna stabila och parallella. Andas in när du sträcker och ut när du sätter ner. Upprepa 6-12 gånger per diagonal.

3.

SKÖNA SMIDIGA
RÖRELSER
VARJE DAG

De här övningarna kan du förslagsvis göra på morgonen, de flesta redan innan du kliver ur sängen.

**Bensträck**

Mjukar upp nedre delen av ryggen och sätet, sträcker i höften.

Ligg på rygg. Böj benen och dra ner båda knäna mot bröstet. Andas in och sträck ut ett ben, andas ut och ta tillbaka. Arbeta växelvis, låt andningen bestämma tempot. Upprepa tre till sex gånger med varje ben.

**Benfällning**

Ökar rörligheten i höfterna, ryggen och bröstet.

Ligg på rygg med böjda ben och armarna rakt ut åt sidorna, fäll benen från sida till sida. Avsluta med att ligga kvar en stund på varje sida, lyft bort armarna diagonalt så det sträcker igenom hela bålen och bröstet.

**Katten och Kon**

Mjukar upp ryggen, lossar spänningar i bröstryggen.

Stå med händerna under axlarna, knäna under höfterna och med stöd från magen. Andas in, skjut fram bröstet och mjuka ner ryggen, andas ut och runda upp ryggen mot taket. Upprepa tills du känner att hela kroppen är varm.

**Sidböjning**

Sträcker i sidan, tänjer andningsmusklerna i bröstkorgen.

Sitt på en stol med benen åt sidan, håll i ryggstödet med din yttre hand. (Håll handen i midjan om du sitter på sängkanten.) Eller stå upprätt och stabilt med fötterna höftbrett. Sträck upp genom hela bålen och luta åt sidan. Behåll nacken lång, håll in hakan lite lätt. Håll kvar och andas in längd i sidan. Upprepa några andetag, byt sedan sida.

Ryggvridning i stående

Vitaliserar ryggraden, mjukar upp och sträcker bålen och höfterna.

Ställ dig stabilt med fötterna lite mer än höftbrett, sätt händerna på axlarna och bredda bröstet. Vrid mjukt från sida till sida, andas in åt ena sidan och ut åt andra. Lyft hälen och skjut fram höften så det sträcker skönt. Huvudet följer naturligt med i vridningen. Håll på tills du känner att kroppen blir varm och mjuk.

