

Bästa träningen för dig som är 60+

Tänk på!

Trubbel med hjärtat?

Har du haft hjärtsjukdom ska du helst prata med läkare eller sjukgymnast innan du börjar träna.

Hjärtsjukdom i släkten?

Kolla av med läkare först, speciellt innan du börjar med tung träning.

Ledbesvär?

Muskelträning kan göra dig bättre – men du behöver hjälp av en sjukgymnast för att lägga upp ett träningsprogram.

Är du 60 plus?

Då är det viktigare än någonsin att träna.

Och definitivt inte försent.

Är du inte purung?

Då har du ett gyllene läge nu. Ju tidigare du börjar träna, desto större chans har du att skjuta upp ålderskrämporna. Och det finns mängder av bra träningsformer som passar just dig!

I förlängningen kan det innebära att du slipper drabbas av bekymmer som för många gör sig påmind redan i 65-årsåldern – till exempel dålig balans, sämre kondition och segdragna eller bestående men efter egentligen ganska harmlösa sjukdomar.

– För att kunna sköta sig själv och vara självständig behöver man ju en viss grad av kondition och en viss grad av muskelstyrka, säger Elisabeth Rydwick, sjukgymnast och forskare vid Karolinska Institutet.



Elisabeth Rydwick.

Dessutom blir marginalerna tajtare när man blir äldre.

– Det är viktigt att träna så att man klarar lite motgångar som kommer, tillfälliga sjukdomar till exempel.

Men ska man träna bara för att slippa hamna i utförsbacke? Det låter deppigt.

– Absolut inte, man kan definitivt förbättras också! Man har precis lika stora möjligheter att förbättras som man har när man är yngre – till och med bättre möjligheter, procentuellt sett, säger Elisabeth Rydwick.

Men träningen behövs inte bara för kroppen – utan gör även gott för knoppen.

– I en stor studie i Finland har man sett att om en person i 50-årsåldern är fysiskt aktiv, så att de blir svettiga två gånger i veckan, så minskar det risken för att drabbas av demenssjukdom senare i livet.

Vilken träning man ska välja beror på vilka behov man har.

– Det viktigaste är att man gör någonting som man tycker är roligt, så att det blir av. Sedan om man går på dans eller om man går på gymmet – det beror på vilket mål man har med träningen. Den sociala komponenten kan också vara viktig, det kan vara ett sätt att motivera sig, säger Elisabeth Rydwick.

Många äldre känner sig oroliga för att de ska vara ensamma om att ha passerat trettioårsstrecket på gymmet eller motionsanläggningen – men den risken är faktiskt inte stor nuförtiden.

– Det blir mer och mer vanligt att man ser äldre personer på gym. Sats har en stor satsning nu på den här målgruppen till exempel. Friskis och Svettis har också väldigt mycket för 60 plus. Många pensionärsföreningar går tillsammans på gym, eller har egna lokaler, säger Elisabeth Rydwick.

Men om man redan passerat 65, och kanske 70 också – är det för sent då?

– Nää, det är det inte! Det finns 90-åringar som har tränat och förbättrat sig. Ju tidigare man börjar desto bättre, givetvis, men det är heller aldrig för sent om man inte har börjat tidigare.

Maria Wångersjö

Det här händer i kroppen när du blir äldre

Mindre muskler

Vad händer i kroppen? Testosteronnivåerna sjunker med åldern, hos både kvinnor och män. Det leder till att din muskelmassa minskar.

Vad kan du göra åt det? Styrketräning bygger upp muskelmassan. Rekommendationen är att styrketräna minst två gånger i veckan för att öka muskelstyrkan.

Sämre kondition

Vad händer i kroppen? Även hjärtmuskeln minskar i omfång med stigande ålder. Hjärtat orkar inte pumpa ut lika mycket blod vid varje slag längre, och konditionen försämras.

Vad kan du göra åt det? Konditionsträning bygger upp konditionen. Rekommendationen är att konditionsträna minst tre gånger i veckan för att förbättra konditionen. Kombinera gärna med styrketräning någon av gångerna!

Sämre rörlighet

Vad händer i kroppen? Med ökande ålder löper du större risk att drabbas av artros – broskförslitningar som ger värkande och stela leder.

Vad kan du göra åt det? Genom att bygga upp musklerna kring den värkande leden kan du uppleva en förbättring – kontakta sjukgymnast. Vattengymnastik och simning är bra konditionsträning om lederna värker när du promenerar.

Sämre balans

Vad händer i kroppen? Balansen försämras med stigande ålder, vilket bland annat leder till ökad risk att råka ut för fallolyckor.

Vad kan du göra åt det? För att träna balansen måste man våga utmana den. Dans och skogspromenader på ojämnt underlag är jättebra.

Skört skelett

Vad händer i kroppen? Risken för benskörhet ökar – redan efter klimakteriet för kvinnor, men däremot först i 70-årsåldern för män. Benskörhet gör att man lättare råkar ut för benbrott.

Vad kan du göra åt det? Belastning av skelettet stimulerar till nybildning av ben. Promenader och styrketräning är bra, medan simning däremot inte stärker skelettet.

Fler komplikationer

Vad händer i kroppen? Med stigande ålder minskar marginalerna. En vanlig influensa kan exempelvis leda till komplikationer som kan bli besvärliga att få bukt med.

Vad kan du göra åt det? Träna så allsidigt som möjligt, framför allt styrka och kondition, så får kroppen bättre marginaler.

Maria Wångersjö

*** Det här ska du tänka på * 5 bra träningsformer - och det är ALDRIG för sent!**

Promenader

Bra för: Stärker skelettet och ger kondition. Promenerar du i skogen tränar du dessutom balansen.

Tänk på: Håll inte samma jämna lunk hela tiden – ånga på i uppforsbackarna så att du blir svettig, och ta det sedan lite lugnare. Variera intensiteten, då blir det en bra träning.

Simning och vattengympa



Bra för: Ger kondition, utan att belasta lederna. Passar extra bra för dem som får ont av promenader, exempelvis på grund av övervikt eller artros.

Tänk på: Komplettera gärna med styrketräning för att bygga upp muskelmassa.

Dans



Bra för: Skelettet, konditionen och balansen. Samtidigt är det socialt och roligt, om du är intresserad av musik och dans. Det gör att träningen lättare blir av.

Tänk på: Komplettera gärna med styrketräning, så blir träningen riktigt allsidig!

Styrketräning

Bra för: Stärker skelettet och bygger upp muskelmassan.

Tänk på: Du ska ta i så att du blir ordentligt trött! Du ska inte orka mer än 15 repetitioner på en vikt – orkar du mer ökar inte muskelstyrkan på samma sätt. I början är det viktigt att få instruktioner för att undvika skador. Försök träna minst två gånger i veckan. Fokusera på de stora muskelgrupperna – det är dem du har mest nytta av i vardagen. Tänk framför allt ben och skuldermuskulatur, men kör gärna lite rygg och mage också för stabilitetens skull.

Stavgång



Bra för: Konditionen och skelettet.

Tänk på: Variera gärna intensiteten, så får du bättre effekt av träningen.