

Gammel og svag?

Nej tak!

Vidste du, at din styrke og kondition bliver nedsat med alderen? Lær at teste dig selv og se, hvor god din fysiske form er og få samtidig viden om anerkendte træningsmetoder.

Af: Fysioterapeut Kasper Østerø, Gentofte Hospital / Foto: Caddi Exercise Planning – Caddi.com

I takt med at vi bliver ældre, begynder vores krop stille og roligt at blive svagere år for år – sådan er naturens lov. Og sørger vi ikke for at holde os fysisk aktive, accelererer processen yderligere. Men videnskab har vist, at det faktisk er muligt at træne sig til en stærk krop langt op i årene, og med alsidig fysisk aktivitet kan muskelstyrke, kondition, balance og funktionsevne forbedres – også hos mennesker, der har fejret deres 60 års fødselsdag for længe siden ...

2 vigtige fakta om din krop

1. Muskelstyrke

Muskelstyrken er et udtryk for, hvor stærk du er, eksempelvis i dine lår-muskler. Træner du ikke din muskelstyrke, vil du med tiden blive svag og få problemer med at dyrke sport, tage på rejser eller måske bare bære indkøbsposerne hjem fra supermarkedet.

Styrken i en muskel afhænger blandt andet af musklens masse, altså hvor mange og hvor store muskelfibre den indeholder. Fra din 50 års fødselsdag kan du se frem til at miste omkring en procent af din muskelmasse hvert år. Det lyder måske ikke af så meget, men

hvis du har planer om at blive 80 år gammel, mister du altså mindst 30 procent undervejs, og er du særligt mageligt anlagt, kan du miste så meget som 50 procent!

I takt med at din muskelmasse langsomt svinder, vil du også miste noget af din styrke – faktisk mister du halvanden procent om året, fra du er 65 år gammel, hvilket betyder, at du vil have mistet mere end 20 procent af din styrke den dag, du fylder 80 år.

2. Kondition

Kondition beskriver din krops evne til at optage ilt via lunger og hjertekredsløb og forbruge ilt i kroppens mange forskelligartede organer. I takt med at du bliver ældre, forringes din kondition. Det skyldes en blanding af nedsat pumpefunktion i hjertet, forkalkning af blodårerne, tab af muskelmasse, og at du ikke længere danner nye blodårer i samme grad som tidligere. Typisk halveres konditionen i tiden, fra du er 20 år, til du er 80-90 år. Resultatet er mangel på energi til at udføre dagligdagsaktiviteter som at gå, gå på trapper, cykle, og i det hele taget at holde dig aktiv med det, du synes, er meningsfuldt i livet.

Giv den gas!

Det positive er, at det er muligt at bremse disse aldersbetingede begrænsninger væsentligt ved at dyrke regelmæssig motion. 30 minutters daglig fysisk aktivitet reducerer faktisk risikoen for hjertesygdom og samtlige dødsårsager med op til 30 procent, og træner du mere, bliver effekten større. Fysisk aktive mennesker har i øvrigt større muskelstyrke, knoglemasse, bedre balance, falder sjældent og har mindre risiko for at få knoglebrud.

Træn dig bedre

Ved at styrketræne dine muskler kan du opbygge en "reserve", og dermed begrænse det aldersbetingede svind af dine muskler. Mennesker, der er 60 år eller ældre, kan faktisk opnå en forøgelse af muskelmasse på op til 45 procent, samt en forøgelse af muskelstyrke og udholdenhed på mellem 25 og 100 procent – og det kræver bare 8-12 ugers træning!

Ved at træne din kondition kan du få mere energi i hverdagen og overskud til at lave flere fysisk anstrengende aktiviteter uden at blive nær så træt. Selvom du er fyldt 60 – eller måske oven i købet 80 år – kan du stadig forbedre din kondition med op til 30 procent.

Test dig selv

Test dig selv og se, hvor god din fysiske form er – og træn dig til mere styrke og energi med anerkendte træningsmetoder.

Styrketest:

30 sekunder rejse-sætte-sig test

Udstyr: Stopur (findes ofte i din mobiltelefon), en stol uden armlæn der er 43-44 cm høj. Kan du ikke rejse dig uden at støtte med armene, skal du bruge en stol med armlæn, der er mellem 44-47 cm høj. Du kan også bruge andre stole end de beskrevne, men sørg for at bruge samme stol hver gang, ellers er testen ikke pålidelig.

- 1** Placer stolen opad en væg
- 2** Sid midt på stolen med fødderne fladt i gulvet med en skulderbreddes afstand imellem.

Du kan selv tage tid og tælle gentagelser, men det kan være en fordel, hvis du har en hjælper



- 3** Du skal nu rejse dig op og sætte dig ned så mange gange som muligt i løbet af 30 sekunder. Du skal huske at rejse dig helt op, så knæ og hofter er strakte, og ryggen er ret, og sætte dig helt ned, så enden er i sædet. Hvis du er på vej op, når tiden er gået tælles forsøget med i antal gentagelser.

- 4** Antal gentagelser noteres, og du kan nu kontrollere dit resultat i tabel 1 eller 2



Konditest: 2 minutter knæløft test

Udstyr: Målebånd, stopur (findes ofte i din mobiltelefon), tape (malertape eller almindelig tape). Forberedelse: Stå med siden til en væg. Sæt et stykke tape på væggen ud for dit knæ og ud for din hoftekam, og sæt nu et tredje stykke tape midt imellem de to – den skal tjene som den afmærkning, du skal løfte knæet op til under testen.

- 1** Stå med siden til væggen. Sørg for, at du tydeligt kan se afmærkningen på væggen. Hvis du har balanceproblemer, kan du støtte til stoleryg eller lignende.
- 2** Du skal nu skiftevis løfte højre og venstre knæ op til afmærkningen så mange gange som muligt i løbet af de næste 2 minutter. Sørg for at løfte knæet helt op til afmærkningen og at sætte foden fladt i underlaget hver gang. Hvis du undervejs i testen ikke kan fortsætte, er det tilladt at holde pause. Tiden fortsætter dog imens, og så snart du er klar igen, genoptager du knæløftningerne, indtil tiden er gået.
- 3** Hver gang du har løftet både højre og venstre ben en gang, har du gennemført en cyklus/omgang.
- 4** Når de 2 minutter er gået er testen slut. Hvis du er på vej op med et af benene, tælles det ikke med i resultatet.
- 5** Antal gentagelser noteres, og du kan nu kontrollere dit resultat i tabel 3 eller 4



Tabel 1:

30 sek. Rejse-sætte-sig test - kvinder

Alder	Antal	Antal	Antal	Antal
60-64	>17	12-17	8-11	<8
65-69	>16	11-16	8-10	<8
70-74	>15	10-15	8-9	<8
75-79	>15	10-15	8-9	<8
80-84	>14	9-14	8	<8
85-89	>13	8-13		<8
90-94	>11	8-11		<8

Tabel 2:

30 sek. Rejse-sætte-sig test - mænd

Alder	Antal	Antal	Antal	Antal
60-64	>19	14-19	8-13	<8
65-69	>18	12-18	8-11	<8
70-74	>17	12-17	8-11	<8
75-79	>17	11-17	8-10	<8
80-84	>15	10-15	8-9	<8
85-89	>14	8-14		<8
90-94	>12	8-12		<8

Tabel 3:

2 minutters knæløft test - kvinder

Alder	Antal	Antal	Antal	Antal
60-64	>107	75-107	65-74	<65
65-69	>107	73-107	65-72	<65
70-74	>101	68-101	65-67	<65
75-79	>100	68-100	65-67	<65
80-84	>90	60-90		<60
85-89	>85	55-85		<55
90-94	>72	44-72		<44

Tabel 4:

2 minutters knæløft test - mænd

Alder	Antal	Antal	Antal	Antal
60-64	>115	87-111	65-86	<65
65-69	>116	86-116	65-85	<65
70-74	>110	80-110	79-65	<65
75-79	>109	73-109	65-72	<65
80-84	>103	71-103	65-70	<65
85-89	>91	59-91		<59
90-94	>86	52-86		<52

Se dit resultat ↻

Over gennemsnit: Tillykke du er i virkelig god form

Normal: Din form er god nok, men der er plads til forbedring

Under gennemsnit: Din form er for dårlig, og du bør snarest påbegynde træning, evt. hos en fysioterapeut – din læge kan henvise dig.

Risiko: Du er i fare for at miste funktionsevne og skal straks i gang med at træne, evt. via et genoptræningscenter i din kommune – din læge kan henvise dig.

⊕
Gentag testen efter 6 og 12 uger og se, om du har forbedret dig og dermed, om du har trænet nok! Du kan også gentage testen hver eller hver anden uge.

Sådan kan du forbedre din form!

Træn styrke- og kondition med høj intensitet tre gange ugentlig i en periode på 12 uger, så forbedrer du din tilstand.

Opvarmning – 2 min varighed – vælg én

- Rask gåtur
- Gå på trapper
- Knæløftninger (som i step-testen)
- Køre på cykel/motionscykel

Muskelstyrketræning:

Rejse-sætte-sig øvelse:

Træner musklerne på lårets for- og bagside samt i balderegionen.

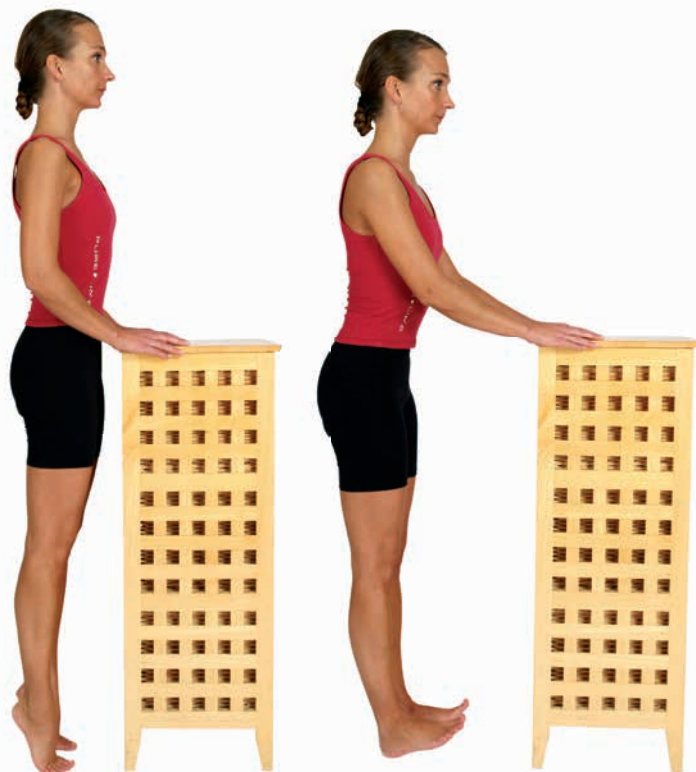
- Sid på en stol.
- Rejs dig fra stolen, stræk benene helt og ret ryggen, sæt dig herefter ned igen. Sørg for at knæ og fødder peger lige fremad, når du bevæger dig op og ned.

Gentag øvelsen op til 8 gange – 3 gange med en pause i mellem hvert sæt – cirka 15 sekunder.

Hvis du kan klare mere end 8 gentagelser, kan du ændre øvelsen, så du sænker dig, indtil du næsten rører sædet, men i stedet for at sætte dig, rejser du dig straks op igen og/eller du kan trække den ene fod lidt tilbage og skyde den anden fod lidt frem, så du belaster det ene ben mere end det andet, mens du udfører øvelsen. Skift herefter til den modsatte fodstilling og gentag øvelsen.

Brug for endnu mere belastning?

Fyld en rygsæk med bøger, og tag den på ryggen, mens du udfører øvelsen.



Hæl-tå-løft:

Træner musklerne på for- og bagsiden af underbenet.

- Stå ved et bord.
- Skub dig op på tå – så højt som muligt – og sænk dig herefter ned igen, og rul tilbage på hælene, så du løfter forfoden og tæerne fri af gulvet. Sørg for, at dine fødder peger lige fremad hele tiden.
- Gentag op til 8 gange – 3 gange.
Hvis du kan klare mere end 8 gentagelser, skal du udføre øvelsen på et ben ad gangen.

Når du dyrker styrketræning skal du lave øvelser, hvor du maksimalt kan klare 8 gentagelser i træk.

Bækkenløft:

Træner musklerne på lårets bagside, i balderegenen og lænden.

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne fladt i underlaget.
- Løft bagdelen op – så højt som muligt – hold stillingen i 3 sekunder og sænk herefter bagdelen langsomt ned igen.
- Gentag op til 8 gange – 3 gange.

Hvis du kan klare mere end 8 gentagelser, kan du ændre øvelsen således: Stræk det ene ben ud og løft bagdelen alene ved hjælp af det andet ben, mens du udfører øvelsen. Skift herefter og gentag øvelsen med det andet ben.



Konditionstræning:

Høj intensitet i minimum 10 minutter, lige efter du har gennemført styrketræning. Når du dyrker konditionstræning, skal du blive så forpustet, at du har svært ved at føre en samtale.

Forslag

- Rask gåtur – eventuelt op og ned ad bakker
- Trappe- eller steptræning
- Jogging/løb
- Cykeltræning
- Danse til musik med hurtig rytme – alene eller med partner •





Chello Forte til kvinder i overgangsalderen

Overgangsalderen er en fase alle kvinder skal igennem, og mange oplever dermed også de gener, overgangsalderen medfører.

De mest generende er for de fleste hede- og svedeture - både dag og nat. Mange oplever svedeturene om natten som de mest generende. Vågner du mange gange flere nætter i træk, fordi du er varm, påvirker det sikkert også din dag med øget træthed, øget irritabilitet og dårligt humør.

Naturlig hjælp
Chello Forte indeholder en sammensætning af de virksomme planter, soja, rødkløver og salvie, der alle kendt for at

kunne hjælpe kvinder lidt lettere gennem deres overgangsalder.

Soja og rødkløver indeholder begge isoflavoner, der virker yderst effektivt mod hede- og svedeture. Salvie har lige fra gammel tid været anvendt som et svedhæmmende middel, og er derfor velkendt af mange for den gode effekt.

Chello Forte kan købes hos Matas og i helsekostforretninger, samt på udvalgte apoteker.

Prøv det velkendte naturmiddel Chello Forte og kom lettere og gladere gennem din overgangsalder.



Kan købes hos:



