



Minskad styrka vid åldrande

Ålder	Styrka vid ansträngning (%)	
	Män	Kvinnor (% av männens förmåga)
24	100	62
30	97	59
35	94	56
40	91	52
45	89	50
50	83	46
55	80	43
60	75	40
65	71	38



Test av benstyrka / balans

Ålder	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Kvinnor	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Män	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12

Stolshöjd 45 cm, armarna i kors över bröstet.
30 sek. arbetstid.





Optimal aerob/fettförbränning

Pulsbaserat upplägg

- 210 - 50 % av er ålder och 60 -70 %

Exempel på en person som är 70 år

$210 - 35 = 175$ i max puls

$175 \times 60\% = 105$ i puls

$175 \times 70\% = 122$ i puls





Motionsvecka

Måndag

Promenad 30 min jämt tempo

Tisdag

Armhävningar, situps, utfall m.fl.

Onsdag

Intervallpromenad 5 x 5 min

Torsdag

Pinngympa + stretch

Fredag

Armhävningar, situps, utfall m.fl.

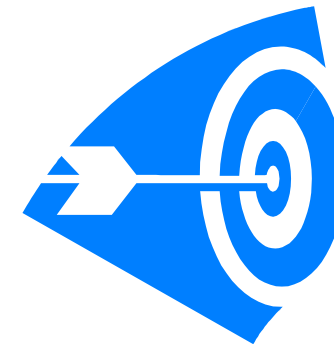
Lördag

Långpromenad 1 tim

Söndag

Vila

Summa/vecka 3,5 timmar





Kostråd för äldre

- 3 mål/dag + mellanmål.
- Öka proteinintaget till 1,5 gr/kg kroppsvikt
- Bättre att äta för små portioner än för stora.
- Ät av alla energigivare.

