



# Tränings tips till dig som är över 60 år

## Allmänt om styrka

- Muskelmassan ökar om du i varje lyft belastar 60-85 procent av vad du maximalt orkar med i ett lyft. Börja med lite lättare belastning och gör 10 lyft, detta upprepas 3-4 gånger per muskelgrupp.
- Efter 6-8 veckor bör du anpassa träningen till din ökade styrka. Öka belastning och minska antalet upprepningar, vilket skyndar på framstegen. Sikta på en belastning på över 85 procent av maxkapaciteten. Gör tre lyft och upprepa detta två gånger med en liten vilopaus emellan.
- Friska äldre rekommenderas att träna 3-4 dagar i veckan. Otränade personer kan uppnå förbättringar även med färre träningstillfällen.
- Ta det försiktigt i början för att undvika sträckningar. Biverkningar är ovanliga.

## Gymprogram för styrka

Ett grundprogram att börja med som tränar hela kroppen. Bör tränas 2 ggr/vecka men inte två dagar efter varandra. Tänk på att hålla tillbaka i den bromsande fasen och lyft explosivt i när ni vänder övningen för att behålla de snabba muskelfibrerna.

- Uppvärmning 5-10 min på cykel, löpband eller liknande
- Bröst: Bänkpress 3\*10
- Axlar: Axelpress i maskin eller med hantlar 3\*10
- Rygg: Sittanderodd 3\*10
- Framsida armar: Bicepscurl med stång eller hantlar 3\*10
- Baksida armar: Tricepspress i maskin eller med stång från pannan 3\*10
- Låren: Benpress eller knäböj 3\*10
- Framsida lår: Benspark i maskin 3\*10
- Baksida lår: Bencurl i maskin 3\*10
- Mage: Plankan 3\*45 sek med 30 sek vila emellan. På golvet på tå med rak kropp och vila på armbågar.

## Hemprogram för styrka

Styrkeprogrammet nedan skall ses som ett enkelt program för att komma igång och kan köras hemma, varje övning så arbetar ni i 40 sek vilar sedan 20 sek sedan nästa övning. Vila 3 min sedan 2 varv till.

- Situps
- Utfall (ta ett stort steg framåt sedan tillbaka upp igen, byt ben mellan varje)
- Armhävningar (på knä om ni inte orkar riktiga)
- "Plankan", stå på armbågar och tårna, rak i kroppen
- Hopprep, alt. höga knälyft
- Korsrygg, stå på knä och lyft arm och ben växelvis
- Knäböj, bra tränade upphopp.
- Bentippning, ligg på rygg håll ned ländryggen mot golvet, ha raka ben och ha dem rakt upp mot taket tippa dem sakta nedåt/framåt och håll kvar ländryggen mot underlaget. Stanna i 5 sek där det är svårt att hålla kvar ländryggen, gå sedan upp med benen och upprepa sedan igen.

## Konditionsträning

Konditionsträning 3 pass/vecka där det är pulsen som är avgörande hur pass hårt ni skall träna. Utgå från er maxpuls som är 210-50% av er ålder, ex. 70 år och 50 % är 35 alltså är er maxpuls  $210-35=175$ .

- Promenad/löpning 30 min jämt tempo, 75 % av max puls.
- Intervall promenad/löpning, 5 min fort 2 min sakta osv. i 5 omgångar, 80-85 % max puls.
- Långpromenad alt. löpning 1 tim, 60-70 % av max puls.

## Bra sittande övningar för dig som är äldre och otränad

- Sätt dig på en stabil köksstol och flytta fram på sitsen så att du kan sitta med rak rygg utan ryggstöd. Sträck lite på dig innan du sätter igång.
- "Gå" på stället - lyft benen ett i taget och trampa i golvet, samtidigt som du med lätt böjda armar gör energiska "simtag".

- Sidböjningar - sitt med benen isär, böj kroppen åt ena hållet och vippa några gånger - gör om åt andra hållet.
- Res dig upp och sätt dig ned och försök att inte använda armarna. Öka antalet rörelser gradvis.
- Sätt omväxlande upp vänster och höger ben på sitsen - håll eventuellt i ryggstödet till att börja med.
- Kroppsvridningar - sitt med benen isär och vrid kroppen från sida till sida.
- Sitt på stolen med rakrygg och händerna mot låren, pressa händerna mot låren så spänner du magen i 20-30 sek gånger 3.
- Sitt på stolen och håll händerna bakom nacken, lyft höger knä mot vänster armbåge, sedan vänster knä mot höger armbåge.
- Gå runt din stol - sätt dig då och då och gå sedan ett par varv till, gå åt båda hållen.

**Kom ihåg den bästa träningen är den som blir av!**

Med friska hälsningar

Peter Nyberg