

AKTIV SENIOR

Fysisk aktivitet

Utdrag ur PRO´s material "Med hälsan i behåll"

Man motionerar inte för att bli yngre utan för att bli äldre. Kroppen är gjord för att vara i rörelse. Att vara fysiskt aktiv är viktigt för att främja hälsan och att minska risken att drabbas av en rad olika sjukdomar.

Tidigare har det funnits en syn på åldrandet som har lett till uppfattningen att man ska ta det lugnt och inte anstränga sig för mycket. Idag vet vi att det inte stämmer. Vi behöver ta i mer – inte mindre! Det innebär att vi förutom promenader och andra vardagsaktiviteter även behöver höja pulsen med intensivare konditionsträning och mer explosiv styrketräning.

Det är aldrig försent att börja träna! Studier visar att hälsovinsterna av fysisk aktivitet är i stort sett desamma för äldre personer som för andra åldersgrupper. Mycket tyder på att kroniska sjukdomar i samband med åldrandet till stor del beror på fysisk inaktivitet och stillasittande, snarare än på åldrandet i sig.

Med fysisk aktivitet kan man öka förutsättningarna för att behålla så mycket som möjligt av sin fysiska kapacitet och öka möjligheterna att fortsätta leva det liv man vill och må bra. Fysisk aktivitet främjar både fysisk och psykisk hälsa.

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar uthållighet, styrka, balans, och rörlighet och främjar därmed ett självständigt liv. Av rörelse och utevistelse blir du inte bara piggare och mår bättre – aktiviteterna påverkar också koncentrationen, minnet, sömnkvaliteten, kreativiteten och stresståligheten.

En fysiskt aktiv livsstil har man nytta av hela livet.

Behåll muskler med styrketräning

När vi blir äldre tappar vi successivt en del av vår muskelmassa. Förlorar vi för mycket får vi svårt att klara oss själva.

Styrketräning är en tacksam träningsform. På ganska kort tid kan du märka resultat som i förlängningen hjälper dig att behålla muskulatur, balans och undvika benskörhet och allvarliga skador vid fall.

Nya rön lyfter fram en mer explosiv träningsform; Senior Power, som extra effektiv. Styrketräning påverkar även hjärnan positivt. Studier visar att träning kan ha bättre effekt, än antidepressiv medicin vid behandling av äldres depressioner, ändå förskrivs mest mediciner. Detta trots att fysisk aktivitet sedan många år kan förskrivas av läkare, som behandlingsmetod för att stärka hälsan.

Fysisk aktivitet främjar även sociala kontakter, och blir därmed ett glädjeämne i tillvaron.

Det är viktigt att röra på sig även om man upplever hinder i form av ledbesvär, hjärt-kärlsjukdom eller annan kronisk sjukdom. I stället för att fokusera på hindren kan man försöka fokusera på möjligheterna. Gärna i samråd med tränare eller läkare.

Förutom konditions- och styrketräning kan specifik balansträning minska risken för fall och eventuell funktionsnedsättning som följd, samt ge större säkerhet och ökad frihet i vardagen.

En utbildning framtagen av:

KORPEN

■ ■ Svenska Motions-
■ ■ idrottsförbundet

I samverkan med:

PRO

Produktionen är framtagen i samarbete med:

 **Idrottsutbildarna**

Finansierad av:

**SVENSKA
POSTKOD
STIFTELSEN**