

Det er aldrig for sent at komme i gang...

...selv som 65+ -årig kan styrketræning have en utrolig gavnlig effekt. Det viser forskning fra blandt andet Københavns Universitet.



Indtil for nylig har vi haft den opfattelse, at aldring er en proces, der kun går én vej, og at kroppen efter de 40 år begynder at ældes med aldersbetingede sygdomme som følge.

Men de sidste 15 år er forskere på blandt andet Københavns Universitet begyndt at se anderledes på alderdommen og aldringsprocessen. Det skyldes, at man har fundet ud af,

at vi ældes forskelligt og, at aldringsprocessen i høj grad afhænger af, hvor aktive vi er. Disse ændringer sker langsomt, men det gode er, at man, selv i en høj alder, kan vende udviklingen, således at man kan få den samme styrke og kondition tilbage, som man havde da man var 10 – 15 år yngre.

Følgende øvelser er udvalgt både fordi de effektivt styrker musklerne og balancen og fordi de nemt kan udføres derhjemme.

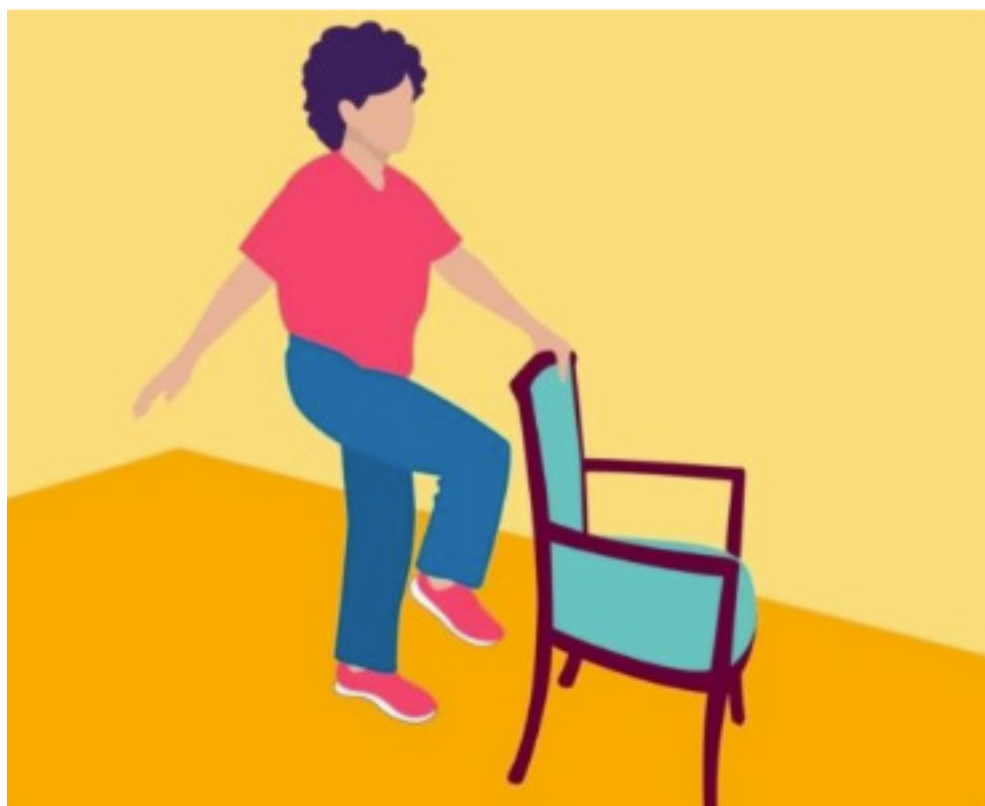
Øvelser

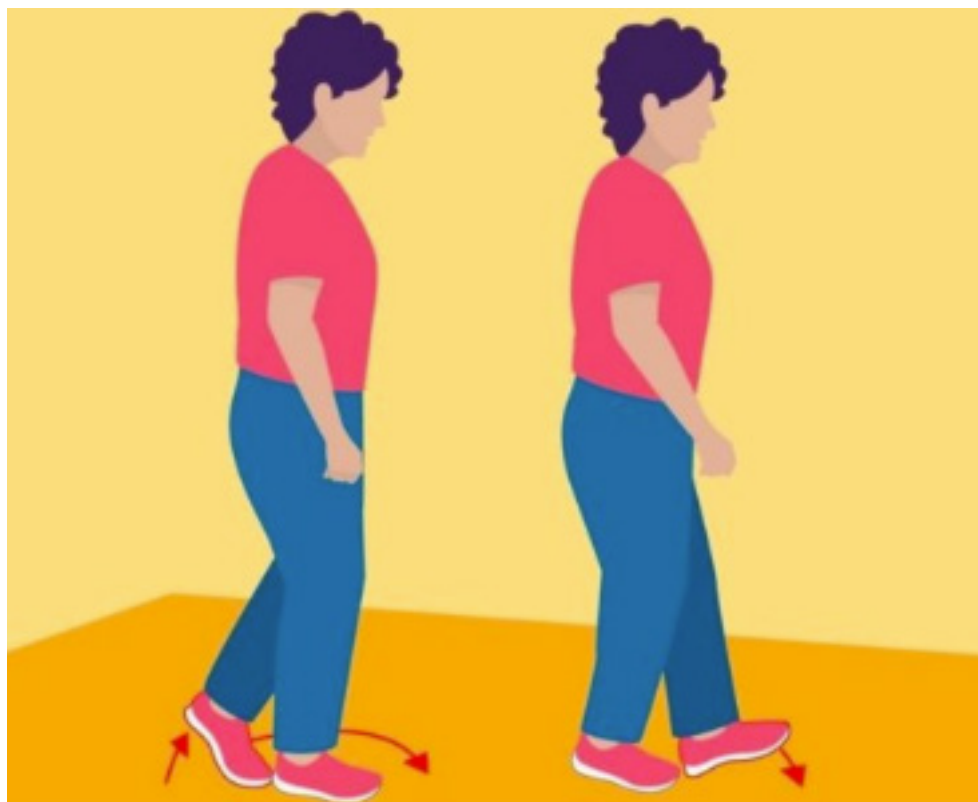
Øvelse 1

Begynd med en simpel balanceøvelse:

Stå bag en stabil stol (ikke en med hjul), og støt med den ene hånd på stoleryggen. Løft din højre fod, og balancer på din venstre fod. Hold denne position så længe du kan – og skift derefter ben.

Formålet er at træne balance. Øv dig i at kunne stå på ét ben i ét minut uden at støtte dig til stoleryggen.





Øvelse 2 Fra hæl til tå

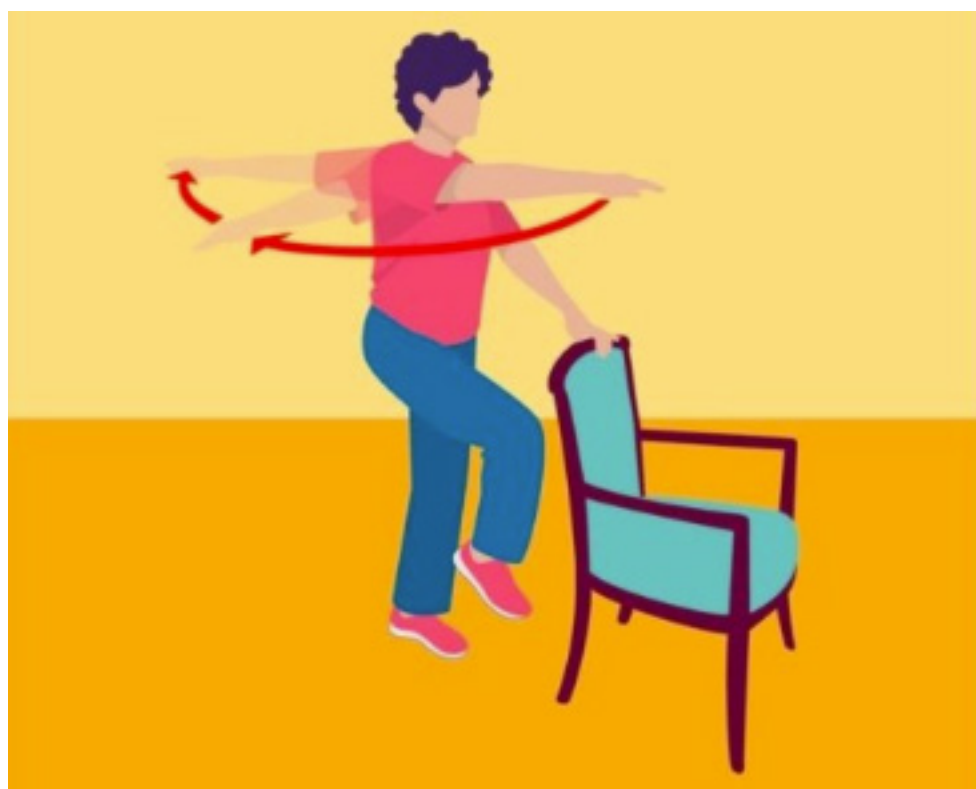
Sæt din højre fod foran din venstre fod, således at hælen på din højre fod berører tæerne på din venstre fod. Flyt derefter din venstre fod foran din højre og læg vægten på din venstre hæl. Skift derefter din vægt til dine tæer. Gentag trinnet med din venstre fod. Gå 20 skridt på denne måde.

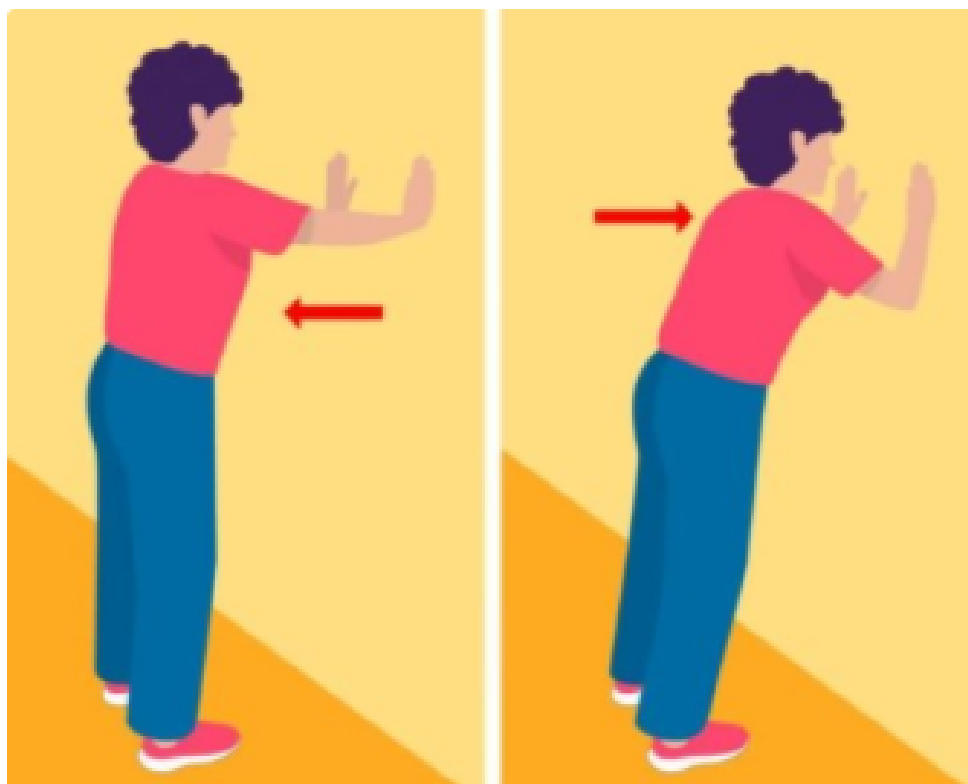
Denne øvelse har en dobbelt effekt da den både styrker balancen og musklerne.

Øvelse 3. Hvad er klokken?

Forestil dig, at du står i midten af et ur. Klokken 12 er direkte foran dig, og klokken 18 er direkte bag dig. Støt på stoleryggen med din venstre hånd.

Løft dit højre ben, og stræk din højre arm, så den peger i retning af kl. 12. Derefter mod kl. 15 og til sidst skal din arm pege mod klokken 18. Bring din arm tilbage til kl. 15, og derefter til kl. 12. Forsøg at se lige frem under hele øvelsen. Skift ben og gentag øvelsen med den anden arm.





Øvelse 4. Armbøjninger mod væggen

Stil dig en armslængde fra væggen. Placér dine håndflader fladt mod væggen så de flugter med dine skuldre. Du kan selv bestemme afstanden mellem hænderne. Fødderne skal være solidt plantet i gulvet med lidt mellemrum imellem. Læn dig langsomt frem så langt som du kan og skub dig derefter langsomt tilbage. Gentag øvelsen 20 gange eller så mange gange som du kan.

Og nu til de fire styrkeøvelser

Øvelse 1. Skånsomme knæbøjninger

Placér begge hænder på stoleryggen. Træd ét langt skridt tilbage med højre fod. Bøj ned i højre ben. Gentag øvelserne med begge ben. Start gerne med få øvelser og læg til efterhånden som dine ben får mere styrke.





Øvelse 2. Styrk hofte, lår og baglår

Støt dig til stoleryggen og sving det ene ben bagud uden at bøje i knæet. Sving derefter benet frem og forsøg at føre dit knæ så tæt op til brystet som muligt.

Denne øvelse styrker både ryg, hofte, lår og baglår (nogle muskler, som du især bruger ved gang) samt balance og koordination.

Øvelse 3. Hælløft

Stil dig ret op med let afstand mellem dine fødder og støt dig eventuelt til en stol. Løft hælen så du kommer helt op på forfoden og vend derefter tilbage til udgangspunktet. Gennemfør øvelsen langsomt. Øvelsen er særlig god for dine lægmuskler.





Øvelse 4. Lårmusklerne

Hold ryggen ret og bøj i knæene. Kom ikke længere ned end hvad føles komfortabelt. Vend tilbage til udgangspositionen.

Denne øvelse styrker lårmuskulaturen.

Lad os hjælpe dig med at få øvelserne gjort

Vores Tryghedscenter hjælper dagligt over 6.000 personer med alt fra daglige opgaver, til påmindelser og motivation.

Vi støtter også hvis man er i nød og har brug for hjælp til for eksempel rekvirering af ambulance.



Læs mere

Kontakt os på 32 31 60 50