

Bevægelse hele livet – vil du med?

Inspiration til øvelser



Hvorfor motionere? Og hvor meget?

'Hvis du ikke har tid til at motionere nu, skal du huske at afsætte tid til sygdom senere', siger professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen i indledningen til dette øvelsesprogram.

Med alderen mærker mange, at nogle af dagligdagens opgaver bliver lidt vanskeligere at overkomme. Muskler og led kan føles stive, og måske er det sværere at nå kopperne på øverste hylde eller at dreje hovedet i trafikken. Ældre rammes også oftere af sygdomme som fx forhøjet blodtryk eller diabetes.

Men du kan selv gøre en indsats for både at fungere bedre og få det bedre.



Kroppen er som en maskine – den skal bruges og vedligeholdes for at fungere godt. Og den kræver forskellige former for vedligeholdelse.



Vil du fx bevare *funktionsevnen* bedst muligt, skal du træne kondition, muskler og bevægelighed mindst to gange om ugen. Og balancen skal trænes regelmæssigt. Træn så du får sved på panden, hjertet slår hurtigere og du kun kan sige få sætninger i sammenhæng.

Og hvis du vil mindske risikoen for *livsstilssygdomme*, skal du motionere med moderat intensitet i 30 minutter hver dag. De dage, hvor du træner kondition og muskler, kan denne træning indgå i de daglige 30 minutter.



Sammensæt dit eget program

Hent inspiration til at sammensætte et træningsprogram, som passer til netop dig og din hverdag.



Fire personer i alderen 69-83 år viser både eksempler på daglig motion og øvelser, som styrker kondition, balance, muskler og bevægelighed, der kan udføres udendørs og indendørs.

Sæt dig mål for træningen

Et mål for træningen kan fx være, at du kan gå, cykle, løbe eller svømme længere, selv kan bære dine tunge indkøb hjem eller spille en halv times badminton med dit barnebarn uden at holde pause.



Træn sammen med andre

Mange fastholder lettere motivationen, når de træner sammen med andre. Skab derfor fællesskaber eller lav aftaler, som holder dig selv og andre til ilden. Aftal fx en ugentlig gå-, løbe- eller cykeltur. Eller en ugentlig fodbold- eller tennis-kamp. Socialt samvær før eller



efter træningen øger også manges interesse, ligesom fælles målsætninger eller indbyrdes konkurrencer om, hvem der først når de aftalte mål eller klarer sig bedst, vil tiltrække andre.



Og test løbende dig selv

Programmet har også forslag til, hvordan du selv løbende kan teste, om du kan gå længere, bedre kan nå gulvet, om musklerne bliver stærkere, eller om du kan løbe hurtigere. Du kan også aftale med andre, at I regelmæssigt fortæller hinanden om jeres resultater.

Brug eventuelt en træningsdagbog, så du kan holde styr på, hvor meget og hvad du har trænet. Se et eksempel på en træningsdagbog og et "test dig selv"-skema på Ældre-Forums hjemmeside www.aeldreforum.dk



Tag øvelsesprogrammet med overalt

Øvelserne findes på dvd, og kan desuden hentes på www.bevaegelsehelelivet.dk, så du kan se det på din smartphone og hente inspiration, når du går tur i skoven, er på indkøb eller cykler dig en tur.

Erfaringer fra afprøvning af øvelsesprogrammet

Borgere i Odder og Hjørring Kommune har afprøvet programmet for ÆldreForum i ca. 2 måneder, og har derefter besvaret et spørgeskema.

Mange har oplyst, at de har fået det fysisk bedre, føler sig i bedre form, har fået mere energi og er i bedre humør.

Nogle er blevet bedre til at gå på trapper, kan gå længere eller bliver mindre forpustede. Andre har især glæde af det sociale samvær før eller efter træningen og har fået nye bekendte. Og enkelte får ligefrem dårlig samvittighed, hvis de ikke træner.

Eksempler på svar: *Udnytter fx gåture meget mere til konditions- og balancetræning • Føler mig rigtig godt tilpas efter træningen – især sammen med andre • Har fået flere arm- og benkræfter • Mærker med det samme når jeg springer over.*

Rigtig god fornøjelse.

ÆldreForum, 2014



Øvelserne er opbygget på følgende måde

- ◆ **Hvorfor træne?**
Introduktion af Bente Klarlund Pedersen, overlæge på Rigshospitalet.
- ◆ **Motion – 30 minutter hver dag nedsætter risikoen for sygdom.**
- ◆ **Øvelser der vedligeholder kroppen og funktionsevnen.**



Øvelserne er delt op i:

Kondition

Muskeltræning

Bevægelighed

Balance

For hver af de fire øvelseskategorier er der forslag til øvelser:

Udenfor i det grønne

Udenfor på gaden

Indenfor i hjemmet

Test dig selv



Se en trailer med eksempler på øvelser på www.aeldreforum.dk
Øvelserne findes på dvd, på iBook, som app (til iPad, iPhone og Android) og på www.bevaegelsehelivet.dk

Dvd'en og denne folder kan bestilles gratis hos ÆldreForums sekretariat: Edisonsvej 18, 5000 Odense, telefon: 5081 0904 eller på www.aeldreforum.dk

Træningsdagbog, "test dig selv"-skema samt denne folder kan desuden downloades på www.aeldreforum.dk

Øvelserne kan også hentes her:

