

Niveau 2 - Medium

Et træningsprogram for ældre

Aldring, fysisk funktion og træning

Med denne brochure vil vi gerne inspirere dig til træning i hjemmet. Du kan vælge at bruge træningen som din primære træningsform eller som supplement til den træning, du måske allerede går til i forening, fitnesscenter eller andetsteds. Programmet indeholder en blanding af styrkeøvelser, balanceøvelser og koordinationsøvelser for hele kroppen.

Forskning viser, at nedsat fysisk funktion (f.eks. gang eller at rejse sig fra en stol) blandt ældre kan forebygges gennem træning, og at selv en lille stigning i mængden af træning kan have positive effekter på helbredet.

I SITLESS projektet arbejder vi med at motivere ældre borgere til at øge mængden af fysisk aktivitet og træning, men samtidig også med at mindske den tid vi bruger på at sidde ned. Læs mere omkring dette til sidst i denne brochure.

Du kan læse mere omkring SITLESS projektet på vores hjemmeside www.sitless.eu



Instruktion

Træningen i denne brochure er tiltænkt dig, der er let øvet i at træne og/eller som ikke ønsker at udføre gulvøvelser. Du skal ikke bruge andet end en stol, en bære- eller mulepose og egen kropsvægt. Hvis øvelserne i denne brochure virker for udfordrende, kan du med fordel prøve øvelserne på niveau 1. Hvis du har brug for mere udfordring end øvelserne i denne brochure kan du med fordel gå videre til niveau 3.

Træningsprogrammet lægger op til, at du træner to gange i ugen. Træningen er delt op i *sessioner og blokke*. Der er i alt tre sessioner, og vi anbefaler at du træner *Session 1* de første fire uger. Derefter kan du træne *Session 2* i fire uger (suppler gerne med øvelser fra *session 1*). Slutteligt kan du træne *Session 3* i fire uger (suppler gerne med øvelser fra *session 1 og 2*).

Når du har gennemført træningen af alle tre sessioner, kan du sammensætte dit eget træningsprogram af øvelser fra session 1, 2 og 3. Husk at inkludere øvelser for både over- og underkrop, samt øvelser for din balance.

Hver session indeholder opvarmning og 3 blokke. Hver blok indeholder 2-3 øvelser, og ud for hver øvelse vil du kunne se, om du skal udføre øvelsen 30 sekunder i træk eller udføre 10 gentagelser af øvelsen. Nogle

øvelser kræver at du tager 10 gentagelser på både højre og venstre side.

Opvarmning og alle blokke skal gentages tre gange, så du ender med at have taget 3x10 gentagelser eller 3x30 sekunder af hver øvelse.

Sørg for at intensiteten er høj nok – med andre ord, at træningen er hård nok. I praksis betyder det, at øvelsen skal føles så anstrengende, at du kun kan udføre den i 30 sekunder eller udføre 10 gentagelser af den pågældende øvelse i træk. Fyld mere vægt i din bære- eller mulepose, hvis øvelsen er for let. Som udgangspunkt skal du have mere vægt i muleposen til øvelserne for dine ben og mindre vægt til øvelserne for din arme og overkrop.

Rigtig god træning!

Eksempel på et 12 ugers træningsprogram

Du kan placere træningssessionerne på de dage som det passer dig bedst, men husk at have minimum én hviledag imellem dine træningspas.

Tilføj derudover din egen træning/fysisk aktivitet så du kan overholde sundhedsstyrelsens anbefalingerne omkring fysisk aktivitet (150 minutter om ugen).

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1		Session 1 Blok 1 - 3			Session 1 Blok 1 - 3		Gåtur
Uge 2		Session 1 Blok 1 - 3			Session 1 Blok 1 - 3		Gåtur
Uge 3		Session 1 Blok 1 - 3			Session 1 Blok 1 - 3		Gåtur
Uge 4		Session 1 Blok 1 - 3			Session 1 Blok 1 - 3		Gåtur
Uge 5		Session 2 Blok 4 - 6			Session 2 Blok 4 - 6		Gåtur
Uge 6		Session 2 Blok 1, 4 - 6			Session 2 Blok 1, 4 - 6		Gåtur
Uge 7		Session 2 Blok 2, 4 - 6			Session 2 Blok 2, 4 - 6		Gåtur
Uge 8		Session 2 Blok 3 - 6			Session 2 Blok 3 - 6		Gåtur
Uge 9		Session 3 Blok 7 - 9			Session 3 Blok 7 - 9		Gåtur
Uge 10		Session 3 Blok 2, 7 - 9			Session 3 Blok 2, 7 - 9		Gåtur
Uge 11		Session 3 Blok 4, 7 - 9			Session 3 Blok 4, 7 - 9		Gåtur
Uge 12		Session 3 Blok 6 - 9			Session 3 Blok 6 - 9		Gåtur

Vi opfordrer dig til at overholde følgende sikkerhedsregler når du træner:

- Når du bruger en stol i træningen, så bør den stå op ad en væg, så den ikke kan rykke sig eller vælte.
- Træn på et fast underlag: væg-til-væg-tæpper og træ- eller linoleumsgulv. Undgå at træne hvor der ligger løse tæpper.
- Hvis du træner på et glat underlag, så skal du sørge for at have bare fødder, og ikke træne i strømpesokker.
- Hvis du træner i sko, så skal det være et par, du føler dig godt tilpas i. Stødabsorberende træningssko kan være gode for dig, der er overvægtig eller som har problemer med knæ- og fodled. Undgå træsko eller sko med høj hæl.
- Sørg for at få ekstra væske på dine træningsdage. Når vi træner, så sveder vi mere og der fordamper mere væske gennem vores udåndingsluft – også selvom du måske ikke mærker sveden pible. Du bør drikke ca. ½ liter mere på træningsdage. Drik gerne både før, under og efter træningen, så du ikke risikerer at blive svimmel og falde.

Træning – Session 1 (4 uger)

Opvarmning (Gentag opvarmningen tre gange)



Stå med siden mod en væg.
Støt med den ene hånd på væggen.
Ret ryggen og gå i højt tempo på stedet.



30 sek.



Stå med ret ryg. Buk godt ned i knæene, samtidig med at du rækker armene bagud. Stræk så knæene, samtidig med at du svinger armene frem foran dig og op (store fejesving).



30 sek.



Stå med ret ryg. Hav en stol stående på den ene side af dig, hvis du får brug for at støtte dig til noget. Løb på stedet samtidig med at du bokser med armene foran dig.



30 sek.

Blok 1 (Gentag hele blok 1 tre gange)



Benløft på stol: Sid på en stol med ret ryg, uden at støtte mod ryglænet. Hold fast i stolens sæde med begge hænder. Spænd op i maven og løft nu begge ben ca. 5 cm over gulvet. Løft nu skiftevis højre og venstre knæ op til brystet, som om du cykler.



10-30 sek.



1-arms rygøvelse: Støt med venstre hånd og knæ på et stolesæde. Hold din mulepose i højre hånd og sørg for at ryggen er vandret. Hold højre hånd strakt ned mod gulvet og løft den op til brystet ved at bøje i albuen. Sænk den langsomt. Tag først 10 gentagelser med højre arm, derefter 10 gentagelser med venstre.



10 stk.

Blok 2 (Gentag hele blok 2 tre gange)



Stående skulderøvelse: Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i hænderne og løft nu begge arme strakt foran dig. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



Stolerejs: Stil en stol op ad en væg. Stå med ret ryg foran stolen. Bøj ned i knæene og skub bagdelen bagud, så du rører stolen, uden at sætte dig. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.

Blok 3 (Gentag hele blok 3 tre gange)



Benløft til siden: Stå med siden mod en mur. Støt med hånden på muren. Løft det ben, der er længst fra muren, strakt ud til siden, uden at bevæge overkroppen. Sørg for at tæerne peger lige frem og ikke op i luften. Tag først 10 gentagelser med højre ben, derefter 10 gentagelser med venstre.



10 stk.



Bækkenbund: Stå med ret ryg og skulderbreddes afstand mellem fødderne. Spænd op i bækkenbunds-musklerne (Forestil dig at du skal holde på vandet eller en prut) og hold spændingen et par sekunder. Slip spændingen og slap af et øjeblik, før du igen spænder op. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



Dødløft (helkropsøvelse): Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold muleposen i hænderne. Skub bagdelen bagud samtidig med at du bøjer ned i knæene, så posen nærmer sig gulvet. Ryggen holdes ret under hele øvelsen. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.

Træning – Session 2 (4 uger)

Opvarmning (Gentag opvarmningen tre gange)



Stå med siden mod en væg.
Støt med den ene hånd på væggen.
Ret ryggen og gå i højt tempo på stedet.



30 sek.



Stå med ret ryg bag en stol.
Støt med hænderne på stolens ryglæn.
Træd nu skiftevis et skridt til højre og venstre, hvor du samler fødderne ved hvert skridt.



30 sek.



Stå med siden mod en væg. Støt med den ene hånd på væggen. Ret ryggen og løft skiftevis højre og venstre knæ højt op i luften, mens du svinger armen, der ikke støtter mod væggen.



30 sek.

Blok 4 (Gentag hele blok 4 tre gange)



Stolerejs m. mulepose: Stil en stol op ad en væg. Stå med ret ryg foran stolen. Hold din mulepose ind til brystet. Bøj ned i knæene og skub bagdelen bagud, så du rører stolen, uden at sætte dig. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



1-arms rygøvelse: Støt med venstre hånd og knæ på et stolesæde. Hold din mulepose i højre hånd og sørg for at ryggen er vandret. Hold højre hånd strakt ned mod gulvet og løft den op til brystet ved at bøje i albuen. Sænk den langsomt. Tag først 10 gentagelser med højre arm, derefter 10 gentagelser med venstre.



10 stk.

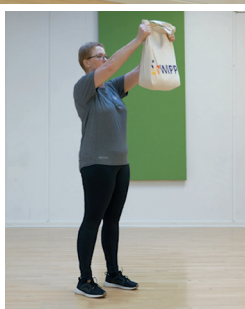
Blok 5 (Gentag hele blok 5 tre gange)



Balanceøvelse: Ret ryggen og gå på tæer. Støt dig til en væg hvis nødvendigt.



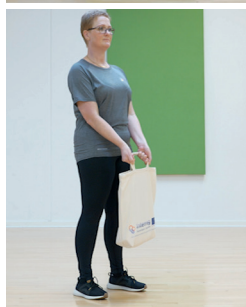
30 sek.



Stående skulderøvelse: Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i hænderne og løft nu begge arme strakt foran dig. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



Armøvelse: Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold din mulepose i begge hænder ned langs kroppen. Løft muleposen op til brystet ved at bøje i albuerne. Sænk langsomt og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.

Blok 6 (Gentag hele blok 6 tre gange)



Benløft på stol: Sid på en stol med ret ryg, uden at støtte mod ryglænet. Hold fast i stolens sæde med begge hænder. Spænd op i maven og løft nu begge ben ca. 5 cm over gulvet. Løft nu skiftevis højre og venstre knæ op til brystet, som om du cykler.



30 sek.



Dødløft (helkropsøvelse): Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold muleposen i hænderne. Skub bagdelen bagud samtidig med at du bøjer ned i knæene, så posen nærmer sig gulvet. Ryggen holdes ret under hele øvelsen. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.

Træning – Session 3

Opvarmning (Gentag opvarmningen tre gange)



Stå med siden mod en væg.
Støt med den ene hånd på væggen.
Ret ryggen og gå i højt tempo på stedet.



30 sek.



Stå med ret ryg og fødderne samlet.
Tag et skridt ud til den ene side, samtidig
med at du strækker begge arme ud til
siderne. Gentages til modsatte side.



30 sek.



Stå med siden mod en væg. Støt med
den ene hånd på væggen. Ret ryggen og
løft skiftevis højre og venstre knæ højt
op i luften, mens du svinger armen, der
ikke støtter mod væggen.



30 sek.

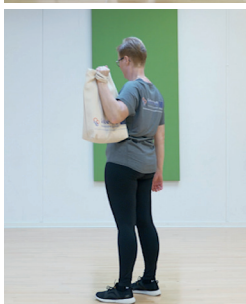
Blok 7 (Gentag hele blok 7 tre gange)



Stolerejs m. mulepose: Stil en stol op
ad en væg. Løft muleposen op og hold
den ind til brystet. Stå med ret ryg foran
stolen. Bøj ned i knæene og skub bag-
delen bagud, så du rører stolen, uden at
sætte dig. Rejs dig til stående og gentag.
Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



1-arms skulderøvelse: Stå med ret
ryg og hoftebreddes afstand mellem
fødderne. Hold muleposen i din ene
hånd i skulderhøjde. Løft armen strakt
op i luften og sænk den roligt. Tag først
10 gentagelser med højre arm, derefter
10 gentagelser med venstre.



10 stk.

Blok 8 (Gentag hele blok 8 tre gange)



Udfald til siden: Stå med samlede ben med højre side mod en væg. Der skal være lidt mere end en meter ind til væggen. Træd nu højre ben hen til væggen og tilbage igen. Støt med højre hånd, når du nærmer dig væggen. Udfør først 10 gentagelser på højre side, derefter 10 gentagelser på venstre.



10 stk.



1-arms rygøvelse: Støt med venstre hånd og knæ på et stolesæde. Hold din mulepose i højre hånd og sørg for at ryggen er vandret. Hold højre hånd strakt ned mod gulvet og løft den op til brystet ved at bøje i albuen. Sænk den langsomt. Tag først 10 gentagelser med højre arm, derefter 10 gentagelser med venstre.



10 stk.

Blok 9 (Gentag hele blok 9 tre gange)



Benløft på stol (samlede ben): Sid på en stol med ret ryg, uden at støtte mod ryglænet. Hold fast i stolens sæde med begge hænder. Spænd op i maven og løft nu knæene samlet op til brystet. Sænk dem roligt igen og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



Balanceøvelse: Stå med siden mod en væg. Forsøg at holde balancen, på et ben, så lang tid som muligt (max 30 sek) og skift derefter ben.



0-30 sek.



Dødløft (helkropsøvelse): Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold muleposen i hænderne. Skub bagdelen bagud samtidig med at du bøjer ned i knæene, så posen nærmer sig gulvet. Ryggen holdes ret under hele øvelsen. Rejs dig til stående og gentag. Udfør 10 gentagelser.



10 stk.



Stillesiddende adfærd

Hvad er stillesiddende adfærd?

Stillesiddende adfærd forekommer, når man sidder eller ligger ned, og udfører aktiviteter som kræver meget lidt energi (f.eks. det at se fjernsyn eller sidde ned og læse en bog).

Selvom du er fysisk aktiv og dyrker motion, kan du godt blive kategoriseret som meget stillesiddende, hvis du bruger det meste af din dag på at sidde ned.

Hvorfor er det vigtigt for mig at sidde mindre ned?

Forskning har vist, at der er en tæt sammenhæng mellem det at sidde for meget ned og en forøget risiko for tidlig død, samt en række kroniske sygdomme, herunder:

- Hjertesygdomme
- Type-2 diabetes
- Slagtilfælde
- Overvægt
- Visse kræfttyper, som f.eks. tyktarmskræft og livmoderhalskræft
- Osteoporose (knogleskørhed)

Hvis man erstatter siddende tid med at stå op eller dagligdagsaktivitet (f.eks. at vaske op, gøre rent, handle ind, osv.) er det muligt at:

- Nedsætte risikoen for at blive ramt af ovenstående sygdomme
- Nedsætte blodtrykket
- Reducere kolesterolniveauet
- Forbedre den fysiske funktion (dvs. forøget evne til at udføre dagligdagsopgaver)
- Forbedre velbefindende





Ofte stillede spørgsmål om reduktion af stillesiddende tid

Hvad tæller som "at sidde for meget"?

Desværre findes der i øjeblikket ikke tilstrækkelig med forskning til at fastsætte en grænse for hvad der er for meget.

Dog viser resultater fra SITLESS projektet at ældre mennesker i Europa sidder ned i over 11 timer om dagen eller hvad der svarer til ca. 80% af deres vågne tid. Der er enighed om at dette er for meget for langt de fleste.

Siger I, at jeg aldrig bør sidde ned?

Absolut ikke! Det at sidde ned er helt naturligt, og det giver kroppen mulighed for at hvile og komme sig efter at have udført daglige aktiviteter.

Det, vi siger er, at små reduktioner i mængden af din nuværende stillesiddende tid, sandsynligvis har en positiv effekt på helbredet.

Skal jeg motionere hele tiden for at reducere stillesiddende tid?

Slet ikke! Enhver aktivitet, hvor du ikke sidder eller ligger ned, kan bruges. Det betyder, at meget let fysisk aktivitet som at stå op og almindelig gang kan bruges til at reducere din stillesiddende tid – såvel som træning og andet fysisk aktivitet.

Er der aktiviteter, hvor man sidder eller ligger ned, som ikke tæller som stillesiddende adfærd?

Det at sove, motion på stole og i træningsmaskiner, hvor man sidder ned (f.eks. motionscykler og træningsmaskiner) tæller IKKE som stillesiddende aktiviteter.

Gode råd til at reducere stillesiddende adfærd:

1. Identificer hvor meget du sidder ned, hvornår på dagen du sidder mest og skab klarhed omkring hvordan du kan sætte ind (f.eks. at reducere mængden af fjernsyn om aftenen).
2. Planlæg gåture eller fysisk aktivitet sammen med din familie, en ven/veninde eller nabo.
3. Prøv at tage regelmæssige pauser når du sidder og ser fjernsyn eller sidder foran din computer eller tablet.
4. Udnyt reklamepauserne når du ser fjernsyn (hent kaffe eller vand)
5. Bevæg dig/dans til musik i fjernsynet.
6. Spørg dig selv hvornår det faktisk er nødvendigt at du sidder ned?
 - Stå op i stedet for at sidde ned når det er muligt.
7. Det er en god tommelfingerregel at afbryde lange perioder med stille-siddende tid (dvs. én time eller mere) med mindst fem minutters aktivitet (f.eks. stå, gå, hverdagsaktivitet).
8. Planlæg dagligdagsaktiviteter når du som regel sidder meget ned.
9. Køb en skridttæller til at holde styr på hvor mange skridt du tager. Gå med måleren en uges tid under normale forhold og forsøg herefter at øge antallet af skridt du tager om dagen.
10. Undgå at gøre hverdagsaktiviteter for lette for dig selv:
 - Parker langt væk fra indgangen i supermarkedet
 - Bær dine indkøbsposer i stedet for at bruge en trolley
 - Klip græsplænen med en håndskubber i stedet for en robot
 - Brug ikke termokanden, men hent kaffen/teen i køkkenet

Kontakt

Center for Aktiv og Sund Aldring

Mathias Skjødts Christensen,
Mskjodt@health.sdu.dk

Paolo Caserotti,
pcaserotti@health.sdu.dk, +45 6550 3444

Vil du vide mere omkring SITLESS projektet?

www.sitless.eu

www.twitter.com/sitlesseu

Følgende personer har hjulpet til udarbejdelsen af brochuren:

Pia Øllgaard Olsen, ph.d.-studerende, SDU.

Jonathan Vaarst, ph.d.-studerende, SDU.

Gry Kock, videnskabelig assistent, SDU.

Mathias Skjødts Christensen,
videnskabelig assistent, SDU.

Paolo Caserotti, Professor, SDU

Tak til Heidi Juul Jensen, som har stået model
til alle billederne i træningsprogrammet,
og tak til Ida Petersen som har stået model
til alle forsiderne.

www.sdu.dk/grafiskcenter



*På billedet kan du se
repræsentanter fra alle
de europæiske lande,
som har deltaget i
SITLESS projektet.*

Partnere:

