

Jobb og helse



I denne spalten vil medarbeidere i Bwell Norge AS komme med tips og besvare korte spørsmål om jobb og helse. Bwell har utviklet helsefremmende verktøy for å forebygge stress, øke aktivitet og redusere tretthet på arbeidsplassen. Bidraget i denne utgaven er utarbeidet av Pernille Henriksbø Markussen, Helserådgiver & Ernæringsveileder Bwell Norge.

Tren styrke, balanse og koordinasjon når du blir eldre

Trening og fysisk aktivitet er viktig for god helse gjennom hele livsløpet. Kroppen endrer seg med stigende alder, og å ta vare på helsen blir viktigere. Helsedirektoratet anbefaler at voksne er i moderat fysisk aktivitet minimum 2,5 til 5 timer i uken. Ved å ivareta god fysisk helse kan man bidra til å forebygge en rekke livsstilsykdommer som diabetes type 2, metabolsk syndrom og hjerte- og karsykdommer.

1. Hvorfor er trening viktig når man blir eldre?
 - Uavhengig av alder vil det alltid være gusting å trene. Økende alder gir redusert muskelmasse. Vedlikehold av fysisk form med regelmessig fysisk aktivitet, kan forebygge og redusere en del aldersrelaterede utfordringer, sykdom og plager.
2. Hva slags type trening er best?
 - Styrketrening ser ut til å være den mest effektive metoden for å opprettholde muskelmasse, belaste skjelettet og styrke beinmassen. Økt bentetthet forebygger benskjørhet og brudd ved fall og ulykker. Styrketrening

kan også bidra til bedre kroppssammensetning og vektregulering. I tillegg vil eldre ha nytte av å trene balanse og koordinasjon.

3. Hvor ofte og hvor mye bør man trene?
 - All fysisk aktivitet teller, men for å øke muskelstyrke bør man trene minst 2–3 ganger i uken med styrkeøvelser som aktiverer de store muskelgruppene. For eksempel kan man ha fem ulike øvelser pr. treningsøkt, med tre sett med åtte–tolv repetisjoner pr. øvelse.
4. Hva med stølhett etter trening?
 - Det er helt vanlig å bli støl, og ikke farlig, men det er viktig å ta hensyn dersom smertene vedvarer.
5. Andre faktorer som er viktige å tenke på?
 - God oppvarming er viktig for å forberede kroppen på belastningen som kommer, og det er skadeforebyggende. Man bør også starte med en tilvenningsfase til trening dersom man er utrent, og sørge for variasjon, progresjon og utfordring i

treningen. Man bør i hovedsak trene de store muskelgruppene og ta hensyn til skader og sykdom. Treningscenter kan være bra fordi du har tilgang på riktig utstyr og veiledning, men trening hjemme er uansett bedre enn ingenting!

Kilder:

www.lhl.no/hjertekampen/styrketrening-og-eldre/

www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/#anbefalinger-om-aktivitet-for-voksne-og-eldre

Gjerset, A., Nilsson, J., Helge, J. & Enoksen, E. (2015). *Idrettens treningslære*. Oslo: Gyldendal norsk forlag.

