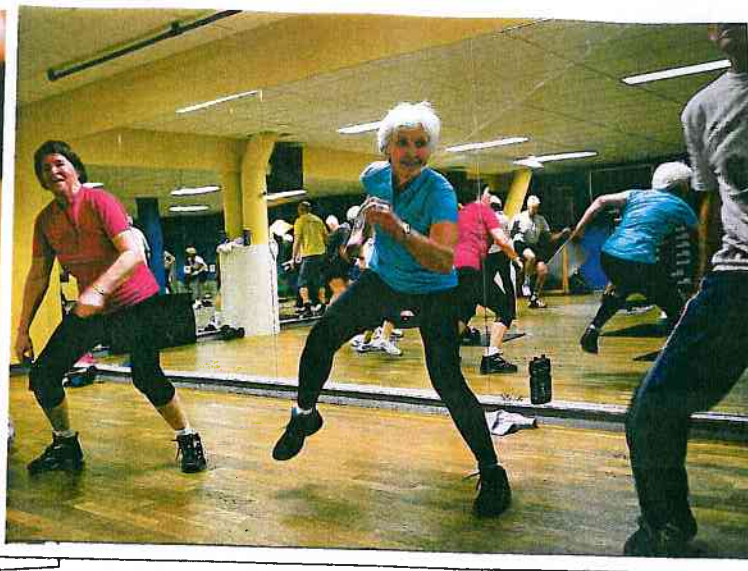
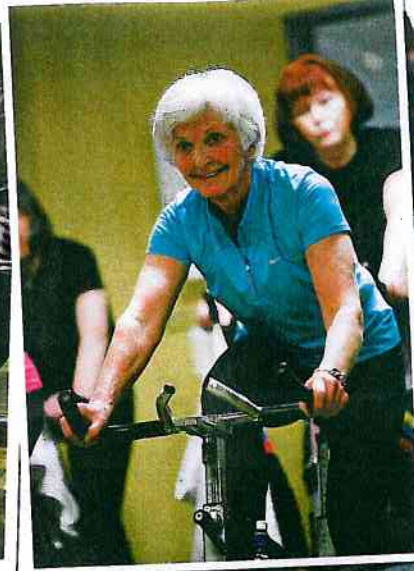


MINDRE VONDT: Inger Henni trives med å trene, og merker at ryggen er blitt bedre av det.



STYRKER KROPPEN: Styrketrening er gunstig, særlig for dem over 70 år. Inger Henni trener både styrke, deltar i saltrening til musikk (midten) og tar seg en sykkeløkt for å holde kondisjonen ved like når hun er på treningscenteret. Og dit går hun minst et par ganger i uka.



Trim deg sterk og glad

Det er aldri for sent å begynne!

Stadig flere kaster seg på seniortrening. Kirsti og Inger – begge 72 – kan skrive under på at det gjør godt for både kropp og sjel.

TEKST: HANNE BORGES VASSNES • FOTO: ERIK M. SUNDT

Treningsmuligheter:

- Ta kontakt med et fysioterapisenter der du bor. De har ofte gode treningstilbud med god personlig oppfølging.
- Det lokale idrettslaget har kanskje en gruppe for seniorer.
- Landslaget for hjerte og lungesyke, LHL, har trimgrupper over hele landet som du kan være med i.
- Meld deg inn i et lokalt treningscenter – og ta noen veiledningstimer med en personlig trener, slik at du får ditt eget treningsprogram.

– **SKRU OPP MOTSTANDEN** på sykkel, nå blir det oppoverbakke! Treningsinstruktør Eli Longva sykler på ergometersykel foran et tjuetall svette pensjonister på Sats på Bekkestua i Bærum. Under dagens treningsøkt er aldersspennet fra rundt 60 til godt over 70 år. I dag starter timen med en halv times sykling før de bytter rom og fortsetter med styrketrening.

– Kjenn etter hvordan du har det i dag. Er du i form til å ta i skikkelig, eller er dette en dag du må ta det litt med ro? Kjenn godt etter, instruerer trener Longva.

Mange av dem som deltar på seniortreningen, er her flere ganger i uken. To av dem som trener regelmessig, er Kirsti Evensen (72) og Inger Henni (72).

– Det er jo så hyggelig her. Her på senteret er det rent og ordent-

lig, og de som jobber her, er veldig flinke. Vi har trent sammen med stort sett den samme gjengen i snart seks år, og er blitt godt kjent, forteller Inger.

Er det fint vær, bytter de gjerne ut innetrentingen med en ski- eller sykkelturn.

Inger merker at ryggen blir bedre av treningen. Før hadde hun mye vondt, men det har hun ikke når hun trener. 72-åringen føler seg også generelt sterkere.

– Det er fint å starte dagen med en treningsøkt, uansett hva det er. Jeg føler meg så mye bedre etterpå og er frisk, opplagt og klar til å ta fatt på resten av dagen, sier Inger.

– **BØY KNÆRNE** mens du går, slik at rumpa kommer skikkelig langt ned. Så tramper du hardt med beina.

TRENING PÅ BALL: Balanse-trening virker forebyggende mot å brette noe hvis man faller på glattisen. Kirsti Evensen (t.v.) og Inger Henni trener på Sats på Bekkestua i Bærum.



«Å trene styrke vil skape en bedre hverdag og større mulighet for å klare seg selv etter hvert som man blir eldre.»



år. Sats på Bekkestua har senior-trening hver eneste dag.

DET ER ALDRI FOR SENT å begynne å trene. Selv om du har rundet pensjonsalderen, vil du ha vel så god effekt av å trene som en som bare er 40 år. Styrke og kondisjonstrening vil kunne forebygge en rekke sykdommer.

Idrettsfysiolog og stipendiat ved Norges idrettshøgskole, Nils Helge Kvamme, forsker på eldre og effekten av trening. Han mener særlig styrketrening kan være svært gunstig.

– Å trene styrke vil skape en bedre hverdag og større mulighet for å klare seg selv etter hvert som man blir eldre, forteller Kvamme.

Når du runder 60 år, taper du 1,5 prosent av muskelmassen din hvert eneste år. Ved å trene styrke

en til tre ganger i uka, vil du i løpet av bare 12 uker øke muskelstyrken med hele 40 prosent og muskelmassen med 10 prosent. For at musklene skal bli sterkere, bør du ha så tung belastning på muskelen at du ikke klarer å ta flere enn 10 til 12 repetisjoner. Først ved så tung belastning blir du faktisk sterkere.

Ved lettere belastning og flere repetisjoner, bidrar du til å øke musklenes utholdenhet.

– For en person på over 60 som ønsker å kunne fortsette å gå i trapper og enkelt kunne reise seg fra badekaret, vil det hjelpe å trene. En god måte å forebygge for eksempel lårhalsbrudd på, er å trene slik at du blir sterkere og får bedre balanse, forteller Kvamme.

@redaksjonen@allers.no

– All bevegelse er bra

Du trenger ikke å ta i så hardt som seniortrimmerne på Bekkestua for å ha en helseeffekt av det. Bare en halvtimes gange om dagen kan gjøre underverker for kropp og sjel. Tre små 10-minuttersturer hver dag kan forebygge både diabetes 2, hjerte- og karsykdom, kreft, beinskjørhet og høyt blodtrykk. Nyere forskning viser at regelmessig fysisk aktivitet minsker risiko for Alzheimer. Det kan også ha positiv effekt på vår psykiske helse.

Nils Helge Kvamme sier at det for noen kan være lurt å høre med legen om det kan være øvelser som ikke er gunstige, men han understreker at selv om du tar deg skikkelig ut, er det ikke farlig for eldre å trene.

– Risikoen for at det skal skje noe, vil uansett være mindre enn risikoen for å utvikle dårlig helse hvis du sitter stille i sofaen, sier han.