

Styrketræning

- Sådan træner vi i MOTION i Dagtimerne



Tidspunkt Hver tirsdag og torsdag i HAL 1

Personligt udstyr Almindeligt sportstøj og sko

Styrketræning hos MOTION i Dagtimerne er for dig, der ønsker at forberede din krop til et (fortsat) sundt og aktivt ældreliv

- Mangler du overskud til at klare dagligdagens aktiviteter?
- Bliver du stakåndet og afkræftet ved gåture?
- Kniber det med balancen?
- Er du nervøs for at falde?
- Ønsker du at forberede din krop til et (fortsat) sundt og aktivt ældreliv?

Så er styrketræning det rette for dig!

Styrketræning er en effektiv måde at genvinde, vedligeholde og øge funktionsevnen. Blandt andet forbedres gangfunktionen, balancen og evnen til at reagere hurtigt - f.eks. i tilfælde af overbalance for at undgå fald. Muskelmasse- og styrke falder årligt efter 50-års alderen, hvis ikke dette modarbejdes med fysisk aktivitet. Skulle du have mærket betydelig ændring i styrke og/eller muskelmasse, så er styrketræning det rigtige for dig. Selvom du ikke mærker besvær med dagligdagsaktiviteterne, er det stadig en god idé at styrketræne for at opbygge reservestyrke, såfremt du skulle være uheldig at falde eller blive syg.

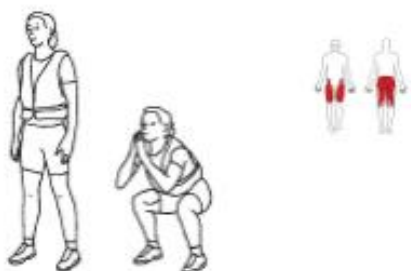
Træningen skal foregå med høj intensitet og gerne i samspil med balanceøvelser. Det er intensiteten/anstrengelsen ved øvelserne, der adskiller den tunge styrketræning fra f.eks. gymnastik og gåture.

HUSK at det ALDRIG er for sent at komme i gang.

Læs mere om fysisk aktivitet og styrketræning her:

- www.bevaegelsehelivet.dk/
- **Bogen: "Kend din krop – når den ældes". Kan læses på sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk**

[Se illustrationer og beskrivelse af øvelserne på næste side...](#)



1. Stolerejs med vægtvest

Påfør vægtvest med vægtsten tilsvarende værdien på dit noteringsskema og stå med ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hav tyngdepunktet bagpå og sænk dig roligt ned indtil du rammer stolen. Rejs dig hurtigst muligt op til udgangspositionen igen. Hold ryggen strakt under hele øvelsen, og sørg for at knæene flugter med fødderne under hele bevægelsen.

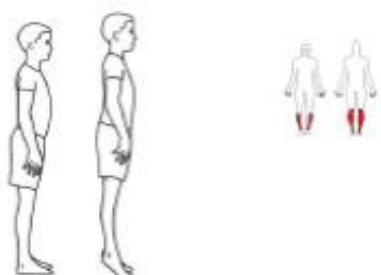
Sæt: 3 , Reps: 10



2. Træk til bryst

Fastgør elastikken i den ønskede intensitet, ud fra noteringsskema, i brysthøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med begge hænder og træk elastikken mod brystet. Sørg for at føre elastikken langsomt tilbage til udgangsposition.

Sæt: 3 , Reps: 10



3. Tåhæv med vægtvest

Påfør vægtvest med vægtsten tilsvarende værdien på dit noteringsskema. Stå på fodballen på et trappetrin med ca. en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og hold balancen ved at holde i gelænderet. Løft hælene op så hurtigt du kan, så du står på tæer. Sænk dig langsomt ned så langt du kan og gentag.

Sæt: 3 , Reps: 10



4. Siddende håndvægtspres

Sid med lidt afstand til rygstøtten og med bøjede albuer med håndvægtene i skulderniveau. Stabiliser mave- og lænderegionen og pres hurtigt op, til håndvægtene holdes i strakte arme over hovedet. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Sæt: 3 , Reps: 10